Secrets de Perte de Graisse

FOURNEAUBRÛLEUR™ DE GRAISSE

PAS DE RÉGIMES À LA MODE ET TERMINÉ LES EXERCICES CARDIO ENNUYEUX

Comment Devenir Mince, Fort Et En Bonne Santé Pour La Vie Avec…

LE MIRACLE EN 15 MINUTES !

ROB POULOS

Il est interdit de reproduire, stocker dans un système de stockage ou transmettre cette publication, intégralement ou partiellement, sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, numérisation ou autre) sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur. Les demandes d'autorisation seront à adresser à l'éditeur à fourneaubruleurdegraisse@gmail.com.

SOMMAIRE

PRÉFACE À LIRE AVANT TOUT LE RESTE ! 6

QU'EST-CE QUI PERMET D'ACTIVER VOTRE FOURNEAU BRÛLEUR DE GRAISSE ? 11

À LA POURSUITE D'UN MEILLEUR CORPS 11

CONFUSION DE MASSE : LA FOLIE DE L'INDUSTRIE DE LA FORME ! 12

APPRENEZ DE MES ERREURS 14

SOYEZ RÉALISTE 16

LA PARTIE MAIGRE DE VOTRE CORPS 18

UNE PERTE DE GRAISSE TOTALE POUR UN CORPS EN PLEINE FORME POUR LA VIE ENTIÈRE 21

LE POUVOIR DU SAVOIR ET DES HABITUDES 22

CRÉER L'ÉTINCELLE 26

LA MAGIE DES MUSCLES 26

MAIS JE NE VEUX PAS RESSEMBLER À ARNOLD MACHIN-CHOSE ! 27

POURQUOI NE DEVONS-NOUS PAS « TRANSPIRER SUR LE TAPIS DE COURSE » ? 30

LE MIRACLE EN 15 MINUTES : LA SOLUTION À HAUTE INTENSITÉ POUR PERDRE DE LA GRAISSE 32

LE GRAND SECRET DE L'EXERCICE 33

3 PRINCIPES POUR UNE MUSCULATION EFFICACE 34
- PRINCIPE N°1 – L'INTENSITÉ 34
- PRINCIPE N°2 – LE VOLUME ET LA FRÉQUENCE 36
- PRINCIPE N°3 – LA PROGRESSION 38

RÉPÉTITIONS, SÉRIES ET EXERCICES, MON DIEU ! 39
- COMBIEN DE RÉPÉTITIONS ? 39
- COMBIEN DE SÉRIES ? 42
- SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT COMPLÈTES 44
- SÉLECTION DES EXERCICES 45
- POIDS LIBRES CONTRE MACHINES 46
- VOUS ME COUPEZ LE SOUFFLE 47

PAS BESOIN D'ÉTIREMENTS NI D'ÉCHAUFFEMENT ! 48
LES MEILLEURS EXERCICES 49
OUTILS 77
À LA SALLE DE GYM OU AU CENTRE DE REMISE EN FORME 77
À DOMICILE 79
PAS DU TOUT D'ÉQUIPEMENT ? 81

ROUTINES FOURNEAU BRÛLEUR DE GRAISSE - SYNTHÈSE GÉNÉRALE **83**
ROUTINE D'APPROCHE POUR DÉBUTANT 84
ROUTINE POUR DÉBUTANT 85
ROUTINE INTERMÉDIAIRE 90
ROUTINE AVANCÉE 94
APRÈS LES 12 PREMIÈRES SEMAINES… ÉCOUTEZ VOTRE CORPS 96
ROUTINE ET EXERCICES FBG AVEC LE POIDS DU CORPS 97
EXERCICE SUPPLÉMENTAIRE DE HIIT (HAUTE INTENSITÉ INTERVAL TRAINING) 103
VOUS AVEZ LE DROIT D'AIMER LES LONGUES PROMENADES SUR LA PLAGE 106

11 SECRETS POUR FAIRE CORRECTEMENT VOS EXERCICES **107**

COMMENT ALIMENTER VOTRE FOURNEAU BRÛLEUR DE GRAISSE 109

POURQUOI LES « RÉGIMES » NE MARCHENT PAS **110**

LA RÉALITE DES CALORIES ET LE MIRACLE DES MICRONUTRIMENTS **111**
LE GRAND SECRET DE LA NUTRITION 112

PRENEZ LE CONTROLE DE VOTRE MR **113**

ALIMENTS RICHES EN NUTRIMENTS **114**
LA VÉRITE SUR LES GLUCIDES 114
L'OBSESSION DE LA PROTÉINE (ANIMALE) 117
VÉGÉTAUX CONTRE ANIMAUX 117
THERMOGÉNÈSE AVEC LES PROTÉINES VÉGÉTALES 119
LIPIDES 119
FRUITS ET LÉGUMES 121

ALIMENTS BIOLOGIQUES, INDEX GLYCÉMIQUE ET PH **122**

LA MAGIE DE L'EAU **124**

LES MINIS REPAS **127**
LES DEUX REPAS LES PLUS IMPORTANTS 130
CUISINE ET PRÉPARATION DE LA NOURRITURE 132
RELATIONS NUTRITIVES 132
COMPOSITION DES REPAS ET DES EN-CAS – UTILISEZ DES PORTIONS 133
LE SECRET D'UN CORPS MINCE 134
COMPOSITION DES REPAS ET DES EN-CAS 134
IDÉE DE REPAS ET D'EN-CAS POUR UNE JOURNÉE 137
IDÉES DE RECETTES 138

FRIANDISES, SEL ET ALCOOL **138**

MA FRIANDISE PRÉFÉRÉE EST BONNE POUR LA SANTÉ 139
UN MOT SUR LE SEL 140
C'EST L'HEURE DE PERDRE DE LA GRAISSE… DERNIÈRE TOURNÉE 140

COMPLÉMENTS – UNE AIDE INTÉRESSANTE **141**
SUBSTITUTS DE REPAS SOUS FORME DE POUDRE/BARRE 142
MULTIVITAMINES/MINÉRAUX 142

11 SECRETS POUR UNE NUTRITION CORRECTE **143**

OPTIMISEZ VOTRE FOURNEAU 146

MIROIR, MIROIR **146**

VOUS AVEZ SOMMEIL **148**
SEPT HEURES ET DEMIE POUR UN CORPS MINCE 149

ÉLIMINEZ LE STRESS DE VOTRE VIE **151**

RÉFLÉCHISSEZ ET BRÛLEZ DE LA GRAISSE **152**
METTEZ LA LOI DE L'ATTRACTION À L'ŒUVRE 154
UN SUPER ANTI-STRESS EN 5 MINUTES 155

MA PROMESSE ENVERS VOUS 157

AU SUJET DE L'AUTEUR 159

RESSOURCES RECOMMANDÉES 160

PROGRADE NUTRITION **160**

PRÉFACE

À Lire Avant Tout Le Reste !

Depuis des siècles, les hommes et les femmes cherchent des moyens d'améliorer leur apparence physique et leur bien-être. Au cours du siècle passé, des études et des expériences scientifiques ont révélé une incroyable quantité d'informations sur le corps humain et la manière dont il réagit aux diverses formes de stratégies d'exercice physique et de nutrition. Même avec ces avancées, une grande confusion règne encore concernant la meilleure manière, la manière la plus efficace d'obtenir un corps plus beau.

Demandez à dix coachs dans dix clubs de gym différents de vous préparer un programme d'exercices et de nutrition et vous aurez autant de réponses différentes. Allez dans ces clubs de gym et vous verrez qu'aucun de leurs membres n'améliore sa condition physique ne serait-ce qu'un petit peu, semaine après semaine, mois après mois et année après année. Comme des millions d'autres êtres humains, j'ai moi aussi été perdu dans cette jungle.

Cette confusion est due, en grande partie, à la désinformation diffusée par des recherches dépassées, à la méconnaissance de la bonne manière de manger et de faire du sport, à la dernière lubie en matière de régime alimentaire ou au fabricant de compléments alimentaires qui tente de vous vendre sa dernière pilule mangeuse de graisse ou sa dernière potion magique.

Ainsi, comme vous le savez peut-être déjà, j'ai commencé à chercher des réponses pour obtenir le meilleur physique dans le laps de temps le plus court possible.

Pendant une dizaine d'années, j'ai joué au savant fou, obsédé par la découverte des vrais secrets permettant d'être dans la meilleure forme possible tout en y passant le moins de temps possible. J'ai travaillé fiévreusement pendant des années en expérimentant la

quasi totalité des systèmes et méthodes pour développer les muscles, brûler les graisses et perdre du poids, sur lesquels je tombais.

Mes proches amis et moi-même sommes devenus les cobayes de ces expériences, qui ressemblaient à une quête interminable de la vérité, car je pense toujours que les vrais secrets ne seront jamais portés à la connaissance du public, pour ne pas risquer d'appauvrir la machine à fric qu'est aujourd'hui l'industrie de la culture physique.

Enfin, après des années d'essais et d'erreurs, j'ai compris les vérités essentielles qui permettront à tout un chacun d'optimiser sa capacité génétique à brûler les graisses, à développer ses muscles et à rester en bonne santé toute sa vie… en ne passant que quelques minutes par semaine à faire de l'exercice.

Mais j'ai également appris la triste réalité, celle que la plupart des gens ont refusé de croire lorsque je la leur ai révélée. Ils ne voulaient pas croire que cela puisse être aussi simple. Certains d'entre eux avaient même déjà entendu parler de quelques-unes de ces méthodes, mais ils les avaient rejetées car elles étaient différentes des schémas que l'industrie des régimes alimentaires et de la culture physique voulait leur inculquer depuis des années.

Comprenez bien, je ne prétends pas avoir inventé quoi que ce soit de totalement inédit. Les techniques et les principes que je décris dans ce livre sont un recueil des méthodes les plus efficaces que moi-même, ainsi qu'un nombre incalculable d'autres personnes, avons découvert pour être dans une forme et une santé optimale… en un minimum de temps.

Et mieux encore : ces techniques fonctionnent ! Pas uniquement pour moi, ma femme ou mes amis, mais pour presque tous ceux qui les ont mises en pratique correctement, comme le montrent les commentaires élogieux et les témoignages que je reçois chaque semaine de milliers de lecteurs dans le monde entier. Pour certains, les techniques Fourneau Brûleur de Graisse ont véritablement changé leur vie, et j'en suis extrêmement fier.

Les informations que je vous dévoile ici sont présentées de la manière la plus simple possible. Je l'ai fait pour que vous puissiez appliquer ces fantastiques stratégies et commencer rapidement à perdre du poids et à développer vos muscles. Pour certains lecteurs, les concepts dont je parle seront un changement à 180° par rapport à ce qu'ils pensaient savoir sur la perte de poids et la forme physique.

Pour d'autres passionnés plus futés, les concepts seront peut-être familiers, mais la véritable magie apparaîtra dans l'application des techniques spécifiques.

Surtout, ne commettez pas l'erreur de sous-estimer l'importance des détails publiés dans ce livre. Comme c'est très souvent le cas, 80 % de vos résultats dépendront de 20 % des détails (règle des 80/20).

Par exemple, vous apprendrez bientôt pourquoi l'activité numéro un pour perdre de la graisse 24 heures sur 24 est la musculation intensive.

Certains, qui ont une grande expérience de la perte graisseuse, sont peut-être déjà au courant, mais je peux garantir que la plupart d'entre eux n'utilisent pas toutes les astuces et les techniques que je présente dans Fourneau Brûleur de Graisse pour tirer profit de leurs séances de musculation. Ignorer ces détails serait une énorme erreur qui vous ferait perdre une importante occasion de tirer parti du temps que vous passez à faire du sport.

De plus, je veux que vous compreniez tout de suite que ces techniques pour perdre du poids et faire de l'exercice fonctionnent pour les hommes et les femmes, les jeunes et les plus âgés. Certaines méthodes sportives peuvent laisser penser qu'elles sont uniquement adaptées aux hommes jeunes, mais ce n'est pas le cas.

J'ai vu bien trop de femmes et de personnes âgées ne pas réussir à se construire un corps mince et solide rapidement, parce qu'elles pensaient qu'elles étaient trop âgées ou que la musculation était réservée aux hommes. Je vous démontrerai pourquoi rien n'est plus éloigné de la vérité dans la suite de ce livre.

Autre chose : ne commettez pas l'erreur de penser que vous ne tirerez aucun avantage des exercices proposés ici si vous n'avez pas la possibilité de vous rendre dans un grand club de gym. Vous pouvez faire la plupart des exercices proposés avec une simple paire d'haltères réglables et un banc. En fait, cet équipement sera le meilleur investissement que vous aurez jamais fait pour votre santé et votre forme… je peux vous le garantir.

Pour créer votre propre salle de sport à la maison, afin de répéter des dizaines de fois les meilleurs exercices pour perdre du poids, vous pouvez trouver comment acheter les haltères Powerblock, ici :

http://www.fatburningfurnace.com/pblock

Si vous n'avez aucun équipement, vous pouvez toujours vous limiter à la musculation sans charge proposée dans Fourneau Brûleur de Graisse (j'en dirai plus à ce sujet dans la suite du livre). Alors ne commettez pas l'erreur de penser que les exercices ne serviront à rien sans équipement… c'est faux !

Enfin, je vous recommande d'aller passer un examen clinique chez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices ou de nutrition. Pourquoi ? Principalement parce que, bien qu'on l'oublie souvent, une maladie, quelle qu'elle soit, réduira fortement l'efficacité de la réponse de votre corps à une méthode d'amaigrissement ou de renforcement musculaire.

Lorsqu'on est malade, qu'on a des déséquilibres hormonaux ou que l'on se remet d'une maladie, ce n'est pas comme si le corps pouvait l'oublier et se mettre à brûler les graisses de manière optimale. Votre corps consacrera toutes ses ressources à votre guérison… et brûler plus de graisses n'est pas sa priorité. Vous devez donc être sûr que vous êtes en bonne santé avant de commencer le programme Fourneau Brûleur de Graisse.

Je vous demande de lire ce qui suit en gardant l'esprit ouvert et en ayant pour ambition de débloquer rapidement votre potentiel physique. Si vous associez ce désir sans égal et le bon état d'esprit au savoir contenu dans ce livre, les résultats devraient vous ébahir, et continuer à vous surprendre tout au long de votre vie.

Les stratégies et les routines proposées dans ce livre sont intenses et exigeantes. Vous suivrez les recommandations de ce livre à vos risques et périls.

À PRÉSENT, PRÉPAREZ-VOUS À CHANGER VOTRE CORPS…

ET VOTRE VIE !

QU'EST-CE QUI PERMET D'ACTIVER VOTRE FOURNEAU BRÛLEUR DE GRAISSE ?

À LA POURSUITE D'UN MEILLEUR CORPS

Vous voulez un corps plus beau ? Évidemment. Qui ne le voudrait pas. Tout le monde souhaite avoir un corps plus beau. Vous avez peut-être même rêvé de temps à autre de ce à quoi votre physique pourrait ou devrait ressembler. Vous avez les meilleures intentions du monde lorsqu'il s'agit de concrétiser ces espoirs et ces rêves, mais vous n'avez jamais pris le temps de le faire.

Et être beau ou belle ne suffit pas… vous voulez aussi vous sentir mieux. Vous voulez peut-être aussi vous réveiller le matin, plein de dynamisme, et conserver ce dynamisme toute la journée. Vous avez peut-être aussi envie d'exceller dans votre travail ou dans vos études toute la journée, puis de rentrer chez vous le soir pour participer au match de basket-ball hebdomadaire avec vos voisins ou vos amis, ou simplement de tenir votre maison et de vous occuper de vos enfants sans vous essouffler.

Vous voulez sans doute être en bonne santé toute votre vie, et être là pour profiter de votre famille, de vos enfants, et de vos petits-enfants pendant longtemps. Vous voulez peut-être des muscles plus solides. Vous avez peut-être envie de perdre du poids. Vous voulez peut-être les deux. Vous voulez peut-être simplement que l'on vous suive du regard quand vous dévoilez un peu votre corps en été ou sur la plage.

Vous êtes peut-être au-delà du rêve d'un corps plus beau, et vous avez peut-être déjà tenté des dizaines d'exercices et de régimes, voire plus. Certains ont peut-être échoué

lamentablement. Vous avez peut-être abandonné les autres. Certains vous ont peut-être paru fonctionner pendant un temps, mais étaient trop extrêmes pour que vous les suiviez systématiquement. Vous avez peut-être essayé un programme différent chaque mois, seulement pour vous enfoncer plus profondément dans des habitudes malsaines.

Vous avez peut-être tenté de manger raisonnablement et de faire de l'exercice, mais vous vous sentez piégé par une société où tout va trop vite et qui ne vous laissera pas le temps de faire ce qu'il faut, dans la plupart des cas. Vous vous êtes peut-être convaincu que vous n'aviez pas le temps de pratiquer des exercices physiques réguliers. Peut-être que vous ne vous jugez qu'à l'aune de ce qu'affiche votre balance. Peut-être que vous attendez des résultats impossibles à atteindre en quelques semaines, et que vous finissez par arrêter lorsque ces résultats se font attendre. Vous avez peut-être connu tout ça, plusieurs fois.

CONFUSION DE MASSE : LA FOLIE DE L'INDUSTRIE DE LA FORME !

Si vous avez acheté ce livre, il y a des chances pour que vous vous identifiiez à bon nombre des possibilités répertoriées précédemment. Beaucoup de vos amis, de membres de votre famille, de camarades de classe et de collègues ressentent la même chose tous les jours. Les gens sont perdus, confus. Ils ne savent plus ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Ils ne savent pas pourquoi quelque chose fonctionne et ne fonctionne pas. Difficile de leur en vouloir.

Chaque jour, on dirait que l'on tente de nous refourguer un nouveau gadget sportif ou un nouveau programme de nutrition plus fort que les précédents pour un corps parfait. Et puis, il est bien difficile de résister aux promesses alléchantes des publicités pour les pilules magiques qui ponctuent les programmes télévisés. On essaie tout et n'importe quoi, en espérant trouver la machine secrète, le complément alimentaire, ou les

exercices qui nous donneront le corps dont nous avons toujours rêvé. Et devinez quoi ? Ça n'arrive jamais.

Tout simplement parce qu'un corps sain et mince ne peut pas être obtenu grâce à un flacon de produit ou un gadget sportif. La grande majorité de ces gadgets, de ces régimes et de ces potions magiques sont de simples produits de l'industrie à un milliard de dollars, l'industrie de la forme. Une industrie qui prospère en faisant croire à l'existence d'un « produit miracle ». Je pourrais citer un fabricant qui a vraiment promis que sa boisson miracle remplaçait l'exercice physique. C'est dingue.

Bien, vous avez dépassé le stade des produits vendus au télé-achat… il ne vous reste peut-être plus qu'à vous inscrire dans un bon club de gym ou de remise en forme et à engager l'un de leurs coachs personnels, et vous serez sur la bonne voie ! Enfin, pas tout à fait. Les centres de remise en forme ont également pour vocation de gagner de l'argent. La plupart recommanderont un programme d'exercices insistant trop sur l'aérobic, pas assez sur la musculation, et prenant beaucoup trop de temps. Après tout, ils veulent que vous veniez à la gym, que vous y emménagiez presque ! Vous croyez que je plaisante ?

L'un des centres de remise en forme les plus populaires et les plus tendance des Etats-Unis possède un restaurant et un salon de coiffure dans ses locaux. Vous pouvez non seulement faire de l'exercice ici, 6 jours par semaine, mais aussi y prendre vos repas et vous faire coiffer ! Je suppose qu'ils finiront par ajouter quelques appartements au deuxième étage pour que vous viviez dans la salle de gym.

Prenez un magazine de fitness chez votre marchand de journaux et vous aurez des chances d'y trouver toujours les mêmes exercices ennuyeux. Même si certains de ces programmes populaires marchaient vraiment, est-ce que cela vaudrait le coup de passer tant de temps et tant de jours à la salle de gym à faire ces exercices ? Avoir un physique agréable est sûrement l'une des réussites les plus importantes dans la vie, mais est-ce vraiment plus précieux que le temps, limité, que nous passons sur terre ? Je suis certain que la plupart d'entre vous répondront « non » à cette question.

Quand on y réfléchit, rien n'est plus précieux que votre temps. Même en ce moment, alors que vous lisez ce livre, vous utilisez des unités de temps précieuses que vous ne

rattraperez jamais. Vous voyez, l'industrie de la forme veut que vous pensiez que vous n'êtes pas à la hauteur et que vous êtes prêt à avaler leurs interminables programmes d'exercices, leurs coachs personnels sous-qualifiés et leurs pilules/gadgets magiques. Lorsque vous entrez dans ce cercle vicieux, vous pouvez dire au revoir à votre argent, et surtout, à votre temps.

Les secrets contenus dans ce livre sont tabous, en ce que les professionnels de la forme ne veulent pas que vous sachiez la vérité. Certains d'entre eux, qui connaissent une partie de ces secrets, ne reconnaissent même pas leur efficacité. Pourquoi ? Parce que les secrets contenus dans ce livre ne vendront pas d'abonnements à un club de gym, de programmes d'exercices appliqués 6 jours par semaine, et ils ne vous inciteront pas à regarder la télé tard dans la nuit.

Par contre, ils vous apprendront la meilleure manière d'avoir un corps beau et sain… tout en ne passant que quelques minutes par semaine à faire de l'exercice et en utilisant une approche facile à suivre de votre alimentation. J'entends déjà les pontes de l'industrie de la forme pleurnicher alors que je tape ces mots !

APPRENEZ DE MES ERREURS

Pendant longtemps, j'ai eu, moi aussi, du mal à savoir comment atteindre mes objectifs en matière de forme physique. J'ai commencé à travailler pour obtenir le corps que je voulais à l'adolescence. J'étais à la fois maigre et gros… peu de muscles mais trop de graisse… une association peu propice à impressionner les jeunes filles !

J'ai donc passé des jours, des mois et des années à trimer en vain dans les salles de gym, à essayer les divers programmes d'exercices de mes héros… célébrités et autres.

J'ai ensuite compris que la grande majorité des exercices quotidiens suivis par les superstars de la beauté et dans les magazines de fitness étaient au choix du matraquage

ou simplement des méthodes totalement inefficaces chez les personnes normales qui ont une vie !

Après des années de tentatives infructueuses, j'ai fini par comprendre qu'il y avait de simples principes d'exercice et de science de la nutrition qui permettaient d'obtenir le meilleur physique possible, et je les ai appliqués à mon cas. J'ai cessé d'espérer et de rêver et j'ai commencé à agir. Et le mieux, dans tout ça, c'est que cela m'a pris très peu de temps !

Au bout de quelques années d'exercices adaptés, j'ai réussi à développer ma musculature et à la fin de ma dernière année d'université, j'avais pris près de 15 kilos.

Oui, j'avais bien développé mes muscles, c'est certain, mais j'avais également accumulé de la graisse. J'ai donc passé encore plus de temps à étudier les secrets permettant de brûler la graisse 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tout en restant fort et en bonne santé… vous savez, ce look de costaud qui permet d'exhiber un corps musclé.

C'est aussi à cette époque que j'ai commencé à beaucoup m'intéresser à la santé et à la forme, y compris le travail cardio.

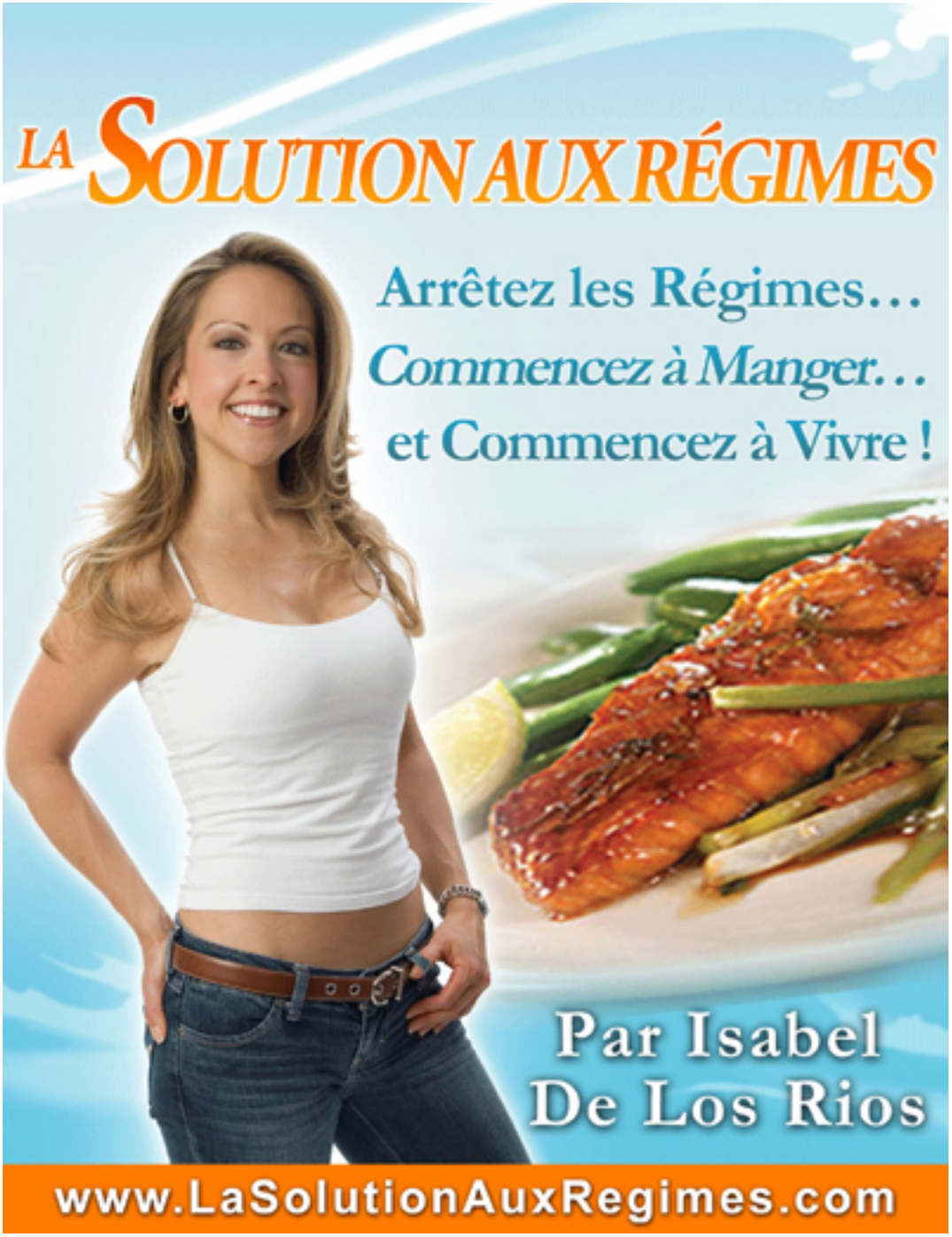
J'ai alors passé les années qui ont suivi à aider les amis, les parents et les collègues qui le voulaient à activer leur propre fourneau brûleur de graisse. La satisfaction de ces gens, face à leur nouveau corps, était une vraie récompense, pour eux comme pour moi. Voir ceux qui s'étaient battus avec leurs objectifs physiques dépasser mes propres attentes, ça valait vraiment le coup.

C'est pour cette raison que j'ai décidé qu'il était temps de réunir ces stratégies dans un livre facile à suivre, que des milliers de personnes dans le monde entier ont maintenant utilisé pour transformer intégralement leur corps et leur vie.

Je vais révéler des techniques ultra efficaces, des secrets qui vous permettront d'avoir le corps que vous savez renfermer à l'intérieur de vous en quelques minutes par semaine seulement… Tout ce que vous devez faire, c'est suivre les indications simples contenues dans ces stratégies ultra efficaces ! Ça vous intéresse ?

l'aperçu de livre se termine ici

obtenir la version complet:


LA SOLUTION AUX RÉGIMES
Arrêtez les Régimes…
Commencez à Manger…
et Commencez à Vivre !
Par Isabel
De Los Rios
www.LaSolutionAuxRegimes.com

La Solution aux Régimes

Commencez à Manger et Commencez à Vivre

Troisième Edition

Isabel De Los Rios

© 2007 - 09 par Isabel De Los Rios

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique - y compris par fax, photocopies, enregistrement ou par tout système de stockage d'informations et de récupération - sans autorisation écrite de l'auteur, sauf autorisation dans les conditions suivantes :

- L'acheteur peut photocopier les pages pour un usage personnel.
- Un journaliste peut citer de brefs passages dans le cadre d'une critique écrite pour être inclus dans un magazine ou un journal, avec l'accord écrit de l'auteur avant la publication.

Première édition publiée en 2007
Seconde édition publiée en 2008
Troisième édition publiée en 2009

Avertissements

Ce manuel n'est pas destiné à fournir des conseils médicaux ou à se substituer aux conseils médicaux et aux traitements de votre médecin personnel. Les lecteurs sont invités à consulter leur propre médecin ou d'autres professionnels de santé qualifiés en ce qui concerne le traitement de conditions médicales. L'auteur ne doit pas être tenu pour responsable pour tout malentendu ou pour une mauvaise utilisation des informations contenues dans ce manuel ou pour toute perte, dommage, ou blessures causés ou présumés avoir été causés directement ou indirectement par tous traitements, actions, ou implications de n'importe quel aliment ou source alimentaire décrits dans ce manuel. Les déclarations contenues dans ce livre n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration américaine. Ces informations ne sont pas destinées à diagnostiquer, soigner, remédier ou prévenir une maladie quelconque.

Pour demander l'autorisation de reproduction ou en savoir davantage sur les consultations nutritionnelles privées ou parler d'engagement, veuillez contacter :

Isabel De Los Rios

E-mail: lasolutionsauxregimes@gmail.com
Site Internet: www.lasolutionauxregimes.com

Sommaire

Sommaire 4
Préface 6
Remerciements 7
PARTIE 1 8
1 : Un Programme Vers le Succès 10
Videz Votre Esprit 10
Croyez en ce Que Vous Faites 10
Eliminez les Pensées Négatives 10
Engagez-Vous à Faire ce qu'il Faut 11
Définissez des Objectifs et des Affirmations Positives 11
2 : Trois Étapes pour Perdre du Poids 13
Étape 1 : Déterminez Votre Type Métabolique 13
Étape 2 : Créez Votre Planning de Repas Personnel 14
Étape 3 : Choisissez les Meilleurs Aliments 14
3 : Le Typage Métabolique 17
Les Types Protéines 17
Les Types Glucides 18
Les Types Mixtes 20
4 : Les Calories 21
Apprenez les Faits 21
En Finir avec le Débat sur les Calories 22
Déterminer les Besoins Caloriques Quotidiens 24
5 : Planning des Repas Quotidiens 26
Étape 1 : Identifiez le ratio idéal Protéines-Glucides-Lipides 26
Étape 2 : Déterminez Vos Portions Alimentaires Permises 26
Étape 3 : Identifiez Vos Aliments Idéaux 27
Étape 4 : Panifiez Vos Repas 27
Étape 5 : En Apprendre Plus 32
PARTIE 2 33
6 : La Nourriture Biologique 34
La Vérité Sur les Produits Conventionnels 34
La Viande, la Volaille et les Œufs 35
La Valeur d'Aller Vers le Biologique 35
Les Étapes d'Actions 37
7 : Les Matières Grasses 39
Les Matières Grasses à Eviter 39
Les Bonnes Matières Grasses 40
Cuisiner avec les Matières Grasses 42
Les Étapes d'Actions 43
8 : Les Produits Laitiers 44
L'Alternative Cru 44
La Transformation du Lait Conventionnel 44
Les Yaourts 46
Les Étapes d'Actions 47
9 : Le Soja 48

L'Histoire 48
La Nourriture au Soja 49
Les Isoflavones de Soja 49
Les Étapes d'Actions 50
10 : Les Céréales 51
Les Glucides 51
Le Pain 52
L'Indexe Glycémique 52
L'Intolérance au Gluten 53
Élimination des Céréales 54
Les Étapes d'Actions 55
11 : Le Sel 56
Les Étapes d'Actions 57
12 : L'Eau 58
Les Étapes d'Actions 59
13 : Les Édulcorants 60
Le Sucre 60
Les Édulcorants Artificiels 61
Stevia : Une Alternative Naturelle 62
Le Chocolat 62
Les Étapes d'Actions 63
14 : L'Alcool 64
Les Étapes d'Actions 64
15 : Guides et Tableaux 66
Cuisiner avec les Matières Grasses 66
Le Guide des Portions permises 67
Le Choix des Aliments 68
Les Ratios Idéaux d'Aliments pour Chaque Type Métabolique 73
Le Graphique d'Indice Glycémique 74
16 : Questions Fréquentes 75
Les Produits Laitiers 75
Les Boissons 76
La Nourriture 78
Les Végétariens 82
Le Sucre, les Édulcorants Artificiels et Les Alternatives Naturelles 83
Faire de L'Exercice 84
Les Compléments 84
Mode de Vie 85
La Mise en Œuvre du SR 87
La Guérison 91
Bibliographie 92
À Propos de l'Auteur 94

Préface

Est-ce que le monde a besoin d'un autre livre de régime ? Quand je me suis posée cette question, je connaissais clairement la réponse : Non. Les gens n'ont pas besoin d'un autre livre de régime ; ils ont besoin de changer leur mode de vie. Ils n'ont pas besoin qu'on leur dise comment et pourquoi faire un régime ; ils ont besoin d'apprendre comment changer leurs habitudes alimentaires et leur façon de voir la vie.

Avec tous ces livres de régime, pourquoi tant de gens sont encore en surpoids et en mauvaise santé ? Malheureusement, les médias nous bombardent avec tellement d'informations quotidiennement que la plupart des gens ne savent pas quoi croire. J'ai souvent entendu des clients me dire : « je ne sais plus quoi manger ».

Avec ce manuel, mon objectif est de clarifier ce que la vraie nutrition est et quels aliments vous devriez manger - non seulement pour atteindre un poids idéal mais aussi pour éviter des problèmes qui sont bien trop communs dans ce pays aujourd'hui, tels que l'hyper-cholestérol, le diabète et les maladies cardiaques.

Suis-je simplement une autre nutritionniste sortant juste un autre programme de nutrition ? Je peux vous assurer que je ne le suis pas. Ma quête de réponses pour une nutrition optimale a commencé il y a 15 ans. Depuis lors, j'en ai fait le travail de ma vie pour étudier tout ce qui pouvait me tombait sous la main lié à la nutrition, à l'exercice et à la santé et au poids optimal. Ce qui signifie que j'ai étudié le bon et le mauvais. Ce manuel contient les meilleures informations que j'ai trouvées, extraites de quelques-uns des médecins et des nutritionnistes les plus respectés qui partagent la même passion que moi pour la nutrition.

Comme la plupart des personnes, j'avais essayé tous les régimes qui existent et ça a été un échec sur le long terme. Ce n'est qu'après avoir reconnu et accepté les principes enseignés dans ce manuel que j'ai pu atteindre le poids et la santé optimum dont je jouis aujourd'hui.

Comment je nourris mon corps affecte tous les aspects de ma vie et ma vision d'elle. Comment je me sens quand je me réveille le matin ? FORMIDABLEMENT BIEN ! Comment je me sens quand je me lève devant une foule et que je donne une conférence ? FORMIDABLEMENT BIEN ! Comment je me sens quand ma journée ne se déroule pas comme prévue et que les choses deviennent accablantes et un peu difficiles ? FORMIDABLEMENT BIEN ! Je sais que ce sentiment d'être bien a tout à voir avec la façon dont je prends soin de mon corps et de ma santé - et vous pouvez vous sentir bien vous aussi.

Remerciements

Je remercie tant de personnes pour avoir fait que ce manuel soit possible :

- Dieu - par qui tout est possible.
- Oscar De Los Rios - dont la passion pour son travail et sa vie m'a appris qu'être passionnée par mon propre travail et ma vie est la seule façon de vraiment vivre une vie heureuse.
- Pilar De Los Rios - dont la lutte personnelle face à un diabète de type 2 et à une maladie des reins m'a appris davantage sur la santé et la nutrition que n'importe quel livre n'aurait jamais pu le faire.
- Chaque auteur mentionné dans ce livre, spécialement Paul Check - vous avez consacré votre vie à l'étude, la recherche et l'enseignement au monde de ce que vous savez être la vérité à propos de la nutrition optimale. Grâce à votre travail, j'ai été capable d'apprendre, de tirer profit et de partager cette information vitale. Je suis une étudiante à jamais reconnaissante.

Un merci tout spécial à mon éditeur, Darla Bruno. Sa patience et son travail acharné ont rendu possible de transformer ce manuel d'une idée à une réalité.

PARTIE 1

Si vous lisez ce manuel, il y a de grandes chances pour que vous ayez décidé de faire de sérieux changements dans votre santé et vos habitudes alimentaires. Vous avez peut-être essayé plusieurs régimes et programmes d'entraînement, sans succès. Peut-être que vous avez suivi les régimes yo-yo pendant plusieurs années et vous êtes fatigué des hauts et des bas. Heureusement, vous avez décidé de vous engager dans un nouveau mode de vie. Que ce soit la première fois que vous essayez de changer votre alimentation et votre mode de vie ou que vous y ayez travaillé pendant un moment, souvenez-vous qu'avoir l'air bien et se sentir bien nécessite un travail acharné et du dévouement. Je peux vous assurer que les résultats seront à la hauteur de l'effort.

Pourquoi d'autres programmes vous ont fait échouer ? Tout d'abord, si vous êtes comme beaucoup de gens, alors vous avez temporairement altéré ce que vous mangiez mais vous n'avez pas changé vos habitudes alimentaires, et après que vous ayez cessé de suivre un régime, vous êtes revenu à vos habitudes qui vous avaient mené à un excédent de poids au départ. Deuxièmement, la plupart des programmes d'alimentation ne considèrent pas l'ensemble de votre santé ; ils sont simplement une « sous-alimentation contrôlée». La sous-alimentation ralentit votre métabolisme, donc quand vous cessez de suivre un régime, le résultat est que vous pouvez reprendre encore plus de poids. Troisièmement, les symptômes de la sous-alimentation incluent la fatigue, la paresse et la faim.

Qui peut rester motivé par un régime qui ne vous fait pas vous sentir en bonne santé ?

Je dis à tous mes clients que si vous n'avez pas la santé, rien d'autre ne compte. Si vous vous sentez mal quand vous vous levez le matin, alors toute votre journée prend le même ton sombre. Promettez-vous qu'à partir de ce point, vous vous engagerez à faire ce qu'il faut pour garder votre corps en bonne santé afin que vous puissiez vivre une longue vie et vous réveiller chaque matin en vous sentant et en étant à votre meilleure forme !

La Solution aux Régimes est une manière de changer vos habitudes alimentaires à vie. Vous développerez une nouvelle stratégie alimentaire à long terme - pas une modification temporaire de votre alimentation - en créant le meilleur planning de repas qui vous convient. Vous mangerez des aliments sains que vous aimez et vous découvrirez aussi d'excellents nouveaux aliments. Vous vous sentirez si bien que vous ne voudrez pas revenir à vos vieilles habitudes. À partir de ce jour, vous pouvez dire : *« je m'engage à rester en bonne santé et heureux »*. Dites-le à nouveau :

« Je m'engage à rester en bonne santé et heureux ».

Et il n'y aura pas de retour en arrière.

Cela dit, je veux que vous sachiez que ma propre transition vers une vie saine ne s'est pas complètement produite du jour au lendemain. Il m'a fallu 3 ans avant que je puisse mettre en œuvre tous les principes que je vais vous enseigner dans La Solution aux Régimes. 3 ans c'est long et je soupçonne que vous puissiez y arriver plus vite que moi. Une grande partie de ce temps était pour chercher et rechercher les meilleures et les plus récentes informations nutritionnelles afin que je puisse les inclure dans un manuel pour vous permettre d'en bénéficier. Aurait-il été idéal pour moi de transformer chaque aspect de mon alimentation du

jour au lendemain ? Bien sûr, cela aurait été formidable. Toutefois, cela n'était pas réaliste pour moi à l'époque et ça ne l'est peut-être pas non plus pour vous. Je suis en fait extrêmement contente d'avoir mis en œuvre chaque principe sain au fil du temps. Avoir fait ces changements lentement m'a véritablement aidé à adopter ces principes en tant que mode de vie et non comme une solution temporaire d'alimentation.

Beaucoup de gens supposent qu'ils devront « renoncer » à la totalité de leurs aliments préférés pour jouir de leur poids idéal et d'une bonne santé. Je ne vous demande pas de renoncer à quoi que ce soit ! Ce n'est pas un régime draconien, c'est un changement de style de vie. Vivre la vie que vous voulez vivre peut vous obliger à vous concentrer davantage sur certains aliments sains par rapport à d'autres, mais ne nécessite pas que vous renonciez à tous les délicieux plats disponibles. Si vous pensez que j'ai renoncé à certains de mes aliments préférés comme le chocolat et le vin, je vous assure que ce n'est pas le cas. La différence c'est que maintenant je sais où ces aliments trouvent leur place dans mon planning de repas et comment je peux les apprécier tout en conservant mon poids et en me sentant bien.

Il en va de même pour vous. Ne jetez pas l'éponge ou n'abandonnez pas parce que vous pensez que vous ne pouvez pas suivre tous les principes, tous les jours. Ce n'est pas tout ou rien. C'est à vous de mettre en pratique chaque principe le mieux que vous pouvez chaque jour.

Je vous encourage à prendre en charge votre santé et votre poids une étape à la fois. Si vous faites ce que vous pouvez à court terme, ces principes deviendront une partie permanente de votre mode de vie à long terme. Souvenez-vous, je suis passée par là, peut-être là où vous êtes maintenant et vraisemblablement dans une position beaucoup plus difficile. Des centaines de mes clients sont passés par là aussi. Un petit changement à la fois et ils ont trouvé une nouvelle sensation de santé et de vitalité qu'ils ne pensaient pas possible pour eux. Non seulement ils se sentent maintenant très bien, mais ils sont capables de maintenir leur perte de poids cette fois de façon permanente, une fois pour toutes.

Les étapes nécessaires à la réalisation de votre poids idéal et de votre santé sont exactement comme n'importe quel objectif à long terme. Imaginez que vous vouliez créer votre propre entreprise. Vous attendriez-vous à vous réveiller le lendemain et être « Ouvert Au Public » du jour au lendemain ? Bien sûr que non, vous feriez vos recherches, vous suivriez un plan et vous avanceriez d'une étape chaque jour pour vous rapprocher du succès.

Que devez-vous faire pour atteindre vos objectifs de perte de poids et de santé ? Une chose que vous pouvez facilement faire, qui m'aide toujours, c'est de continuer à vous demander : « est-ce que ce choix que je m'apprête à faire me rapproche de mon objectif ou m'en éloigne ? » Choisissez la direction dans laquelle vous souhaitez aller et engagez-vous à y arriver.

Les gens regrettent souvent les choses qu'ils ne font pas, pas celles qu'ils font. Que regretteriez-vous si vous ne preniez pas soin de votre santé et de votre poids aujourd'hui ? Éliminons tous les regrets possibles et faisons de vos rêves votre réalité.

1 : Un Programme Vers le Succès

Réussir un programme de perte de poids demande plus que de suivre simplement des informations nutritionnelles ; cela demande d'être dans le bon état d'esprit. Toutes nos actions sont gouvernées par nos pensées. S'il est vrai que les pensées créent la réalité, alors il est impératif de créer un environnement qui favorisera un planning de repas réussi.

Dans ce chapitre, je vous aide à créer une fondation positive, forte qui vous aidera à réaliser vos objectifs de perte de poids et de santé avec La Solution aux Régimes.

Videz Votre Esprit

Pour vraiment avoir du succès avec La Solution aux Régimes, vous devez vider votre esprit de toutes les informations venant des médias et des battages publicitaires. Cela signifie ne pas croire à tout ce que vous entendez de la part des soi-disant experts en santé et en nutrition à la télévision , à la radio, dans les magazines et dans les livres. Oubliez tous les autres régimes que vous avez essayés, et souvenez-vous que ce plan n'a rien à voir avec eux ; c'est un programme qui vous aidera à perdre du poids tout en améliorant votre santé globale. Si les vieilles habitudes continuent à vous amener à la même place - surpoids, mauvaise santé et tristesse - alors vous devriez changer votre approche.

Croyez en ce Que Vous Faites

Pour que ce programme soit un succès, vous devez croire en vous-même. Vous *pouvez* changer vos habitudes. Vous *pouvez* vous sentir très bien. Et vous *pouvez* changer l'état de votre santé et de votre poids. Oubliez toutes les fois où vous avez essayé différents régimes. C'est un nouveau jour et une nouvelle approche. Cette fois, c'est à propos de votre santé globale.

Quand vous commencerez à faire des changements dans votre style de vie, vous rencontrerez des gens qui essaieront de saboter vos habitudes saines dans un effort de se sentir mieux. Vous savez de quelles personnes je parle - celles qui disent : « Oh, une ne te tuera pas » ou « manger comme ça ce n'est pas une façon de vivre ». Eh bien, se sentir horrible tous les jours, mettre en péril votre santé par un excès de poids, ne pas être capable de suivre vos enfants ou vos petits-enfants, et éviter certaines activités en raison de votre poids n'est pas une façon de vivre. Croyez réellement en votre nouveau mode de vie et en ce que vous faites pour vous-même, et ne laissez personne vous dire le contraire.

Eliminez les Pensées Négatives

De même, vous avez besoin de vous libérer de toute pensée négative. Si vous avez pensé auparavant : « À quoi ça sert ? Je vais seulement le regagner de toute façon », arrêtez tout de suite. Vous n'êtes plus dans le jeu des régimes. Ces pensées négatives sont des pensées que l'ancien vous aurait eues, mais pas le nouveau vous en meilleure santé. À partir de maintenant,

remplacez chaque pensée négative par une pensée positive. À la seconde où vous vous trouvez en train de penser : « Je sais que je vais échouer », essayez plutôt : « Je sais que je peux réussir à changer mes habitudes alimentaires et ma vie ». Si vous répétez cette déclaration au moins cinq fois par jour ou que vous l'utilisez simplement pour remplacer toute pensée négative, je vous garantis que vous commencerez à vous sentir plus positif et plus confiant quant à vos efforts pour adopter un nouveau style de vie.

Engagez-Vous à Faire ce qu'il Faut

Pensez à votre plus grande réussite à ce jour. Que vous a-t-il fallu pour réaliser cet objectif : des mois d'heures supplémentaires pour obtenir une promotion au travail ? D'innombrables heures à aider votre enfant à apprendre une nouvelle compétence ? Des heures d'entraînement pour réussir dans un sport où un hobby ? La réussite exige beaucoup de travail, d'engagement et de dévouement. Mais comme vous le savez par expérience, les résultats en valent la peine.

Définissez des Objectifs et des Affirmations Positives

Avant que vous commenciez les changements alimentaires et de mode de vie décrits dans ce manuel, choisissez trois affirmations, qui sont essentiellement des déclarations qui vous aideront à vous sentir le mieux possible. Répétez ces affirmations au minimum cinq fois par jour - pas à voix haute, pour que la personne derrière vous dans la queue du magasin pense que vous avez perdu la tête, mais pour vous - peut-être le matin quand vous vous brossez les cheveux, dans la voiture quand vous allez au travail, l'après-midi quand vous faites vos courses, et le soir avant d'aller vous coucher. Plus vous le ferez, mieux ce sera. Ces affirmations vous feront vous sentir si bien, que vous serez motivé pour garder vos nouvelles habitudes alimentaires.

Imaginez à quel point vous vous sentirez bien si vous vous dites des affirmations comme celle-ci toute la journée :

« Je suis une personne sûre d'elle-même, disciplinée et je peux réaliser tout ce que je veux. Manger des aliments frais, sains me donne bonne mine et me permet de me sentir bien. J'aime ma vie, et chaque jour en est une bénédiction. »

La meilleure façon de choisir vos propres affirmations est de choisir trois objectifs ou plus, puis de les transformer en déclarations positives. Par exemple, si un de vos objectifs est de trouver du temps pour faire de l'exercice plus souvent, alors une de vos affirmations positives peut être : « J'ai assez de temps dans ma journée pour prendre soin de ma santé ». Choisissez trois objectifs personnels importants et créez-vous trois affirmations positives. Après avoir choisi vos affirmations, écrivez-les sur une fiche et gardez la fiche avec vous partout où vous allez.

Ma fiche d'affirmations est dans mon portefeuille. Je choisis de ne pas la montrer à tout le monde, mais si j'ai n'importe quelle pensée négative pendant la journée, je la sors rapidement et je répète mes affirmations autant de fois qu'il me faut pour sortir de cet état d'esprit négatif. La première chose que je fais le matin et la dernière chose que je fais le soir (comme beaucoup de mes clients) est aussi de répéter mes affirmations. De cette manière, je commence et je termine ma journée en me sentant positive et inspirée !

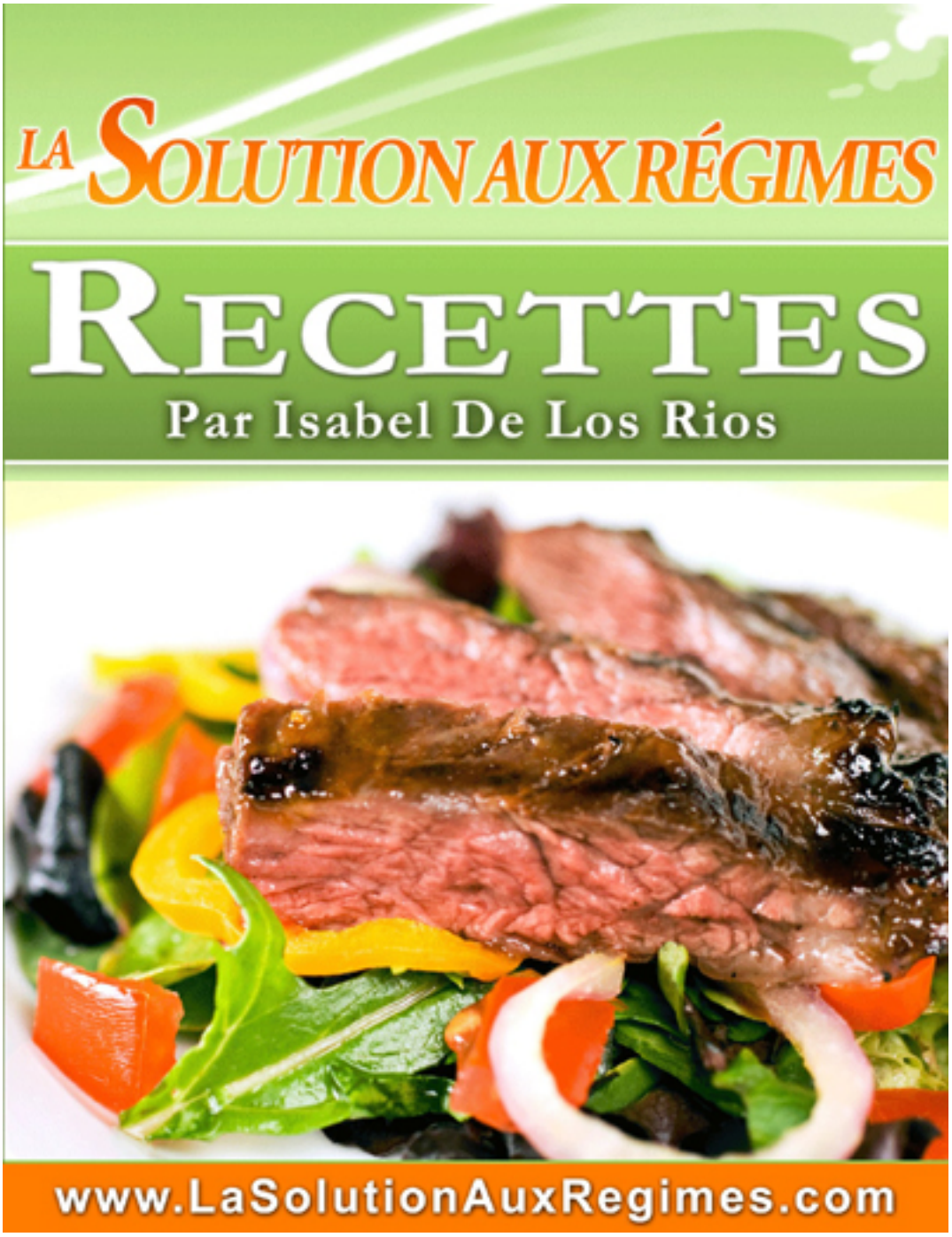
Quelques autres idées :

- Faites des copies supplémentaires de vos affirmations et laissez-les dans des endroits où elles vous rappelleront de les répéter au cours de la journée (par exemple, dans le livre que vous êtes en train de lire, dans le tiroir du bureau, dans la cuisine).
- Scotchez une copie de vos affirmations sur le miroir de la salle de bain, de sorte que vous puissiez vous faire un discours d'encouragement quand vous vous brossez les dents.
- Ajoutez vos affirmations à votre Journal Alimentaire …

Croyez-moi quand je vous dis que sans affirmation positive, mon propre parcours vers la santé n'aurait pas été possible. Cette seule étape m'a aidé ainsi que des centaines de mes clients à atteindre leurs objectifs de perte de poids et de mode de vie.

l'aperçu de livre se termine ici

obtenir la version complet:


LA SOLUTION AUX RÉGIMES
RECETTES
Par Isabel De Los Rios
www.LaSolutionAuxRegimes.com

La Solution aux Régimes

Guide de Recettes

Isabel De Los Rios

Recettes

Ce guide comprend certaines de mes recettes préférées, adaptées de livres de cuisine et de sources Internet. Parce que la Solution aux Régimes n'est pas un régime au sens traditionnel du terme mais une nouvelle manière de manger que vous voulez adopter à vie, il est essentiel que vous gardiez vos repas savoureux, intéressants et créatifs. Manger les mêmes aliments encore et encore conduit à l'ennui et à l'abandon. Pour éviter cela, je vous encourage vivement à essayer au moins une nouvelle recette par semaine qui correspond à votre planning de repas. De plus, soyez aventureux et essayez quelques aliments que vous n'avez jamais essayés auparavant.

Avec toutes les recettes présentées ici (et avec n'importe quelle autre recette que vous pourriez choisir d'utiliser), adhérez à tous les principes enseignés dans le manuel. Par exemple, les aliments biologiques sont toujours les meilleurs choix. Chaque fois que c'est possible, choisissez des viandes, de la volaille, des œufs et des poissons élevés à l'air libre, sans hormones et sans antibiotiques, frais et sauvages. Ne craignez pas le sel mais utilisez un sel de mer non raffiné ou de préférence du sel de mer gris. Les huiles devraient être extraites par expulsion pression à froid. L'eau doit être pure et filtrée. Et le seul pain que vous devriez consommer doit être fabriqué à partir de céréales germées complètes biologiques.

De plus, souvenez-vous que les portions d'aliments autorisés et que la taille des portions diffèrent pour chaque personne, selon le type métabolique et le nombre de calories requises quotidiennement. S'il vous plaît, ajustez les portions des recettes en fonction de votre planning de repas, comme indiqué dans le **chapitre sur les Plannings de Repas Quotidiens**, selon le **Guide des Portions Permises** et le **Tableau de Choix des Aliments**. Par exemple, si vous êtes de type glucides et que quatre portions d'environ 30 g de protéines sont permises pour le dîner et que la recette de poulet est pour une portion de 185 g (ou ne spécifie par la taille de la portion), manger seulement 120 g de poulet avec votre repas.

Souvenez-vous que les aliments frais sont les meilleurs et que plus vous mangez des aliments complets et naturels, plus vous serez en bonne santé - et mieux vous vous sentirez. Bon appétit !

Sommaire des Recettes

Boissons 7
Jus de Thé 7
Vinaigrettes, Marinades, Assaisonnements et Sauces 8
Vinaigrette Salade Basique 8
Vinaigrette de Poivre au Citron 9
Marinade à Utiliser Avec Tout 10
Marinade à la Coriandre 11
Mélange d'Épices des Caraïbes 12
Sauce Béarnaise 13
Plats de Légumes 14
Salade d'Été 14
Artichauts à la Vapeur Farcis à l'Ail 15
Asperges aux Graines de Sésame 16
Frittata de Légumes 17
Courge Spaghetti Basique 18
Purée de Courge Musquée avec des Noix de Pécan 19
Épinards Flétris 20
Champignons Farcis aux Épinards 21
Les Épinards de Mary Jo 22
Patates Douces au Four 23
Patates Douces en Dollars 24
Courgettes Sautées 25
Courgettes avec des Tomates 26
Sauce aux Poivrons Rouges Grillés 27
BABA Ganouj – Sauce d'Aubergines Grillées 28
Soupe à la Citrouille 29
Volailles (Poulet, Coquelet, Dinde) 30
Poulet Rôti Basique 30
Poulet à la Vapeur et Légumes 31
Poulet des Caraïbes Grillé 32
Salade de Blancs de Poulet à Faible Teneur en Matières Grasses 33
Escalopes de Poulet Grillées Faciles 34
Escalopes de Poulet Marinées à l'Ail et aux Herbes 35
Poulet Tomate-Fenouil avec du Chou-fleur et des Olives 36
Poulet Margarita 37
Poulet à la Sauce Noix de Coco - Citron Vert 38
Poulet à la Coriandre 39
Poulet de Campagne 40
Poulet Rôti au Romarin et à l'Ail 41
Poulet de Cornouaille aux Raisins 42
Escalopes de Dinde Rapides 43
Hamburger de Dinde à l'Estragon 44
Sauté de Dinde 45
Ragoût de Dinde Mijoté 46
Chili de Dinde 47
Dinde Rôtie aux Herbes 48
Viandes (Bœuf, Buffle, Agneau, Cerf, Porc et Veau) 49

Steaks de Bœuf Rapides aux Champignons et au Vin 49
Steak Grillé Assaisonné aux Herbes 50
Steak Grillé au Poivre Concassé et aux Herbes 51
Filet Mignon à l'Ail et au Vin Rouge 52
Faux Filet Rôti Farci à l'Ail 53
Hamburger de Bœuf aux Épices Indiennes 54
Chili de Bison 55
Steaks de Bison avec une Sauce de Poivron Rouge 56
Hamburger de Bison au Raifort 57
Gigot d'Agneau Rôti (ou Chevreau) 58
Côtelettes d'Agneau aux Herbes Citronnées 59
Ragoût de Chevreuil 60
Filet de Porc Grillé avec une Pâte au Romarin et à la Moutarde 61
Côtelettes de Porc Marinées 62
Côtelettes de Veau 63
Poissons 64
Flétan Grillé Facile 64
Flétan en Croûte à la Moutarde 65
Espadon Grillé 66
Saumon à l'Étouffée Facile 67
Saumon au Pesto de Noix de Pécan 68
Saumon aux Herbes Cuit au Four 69
Saumon Grillé au Citron 70
Ceviche de Saumon 71
Haricots 72
Haricots Cuits 72
Humus Fait Maison 73
Hamburger Végétarien Aux Haricots Rouges et Champignons 74
Hamburgers de Légumes aux Haricots Noirs 75
Hamburger de Pois Chiches 76
Chili de Légumes Végétarien 77
Soupe de Lentilles et de Légumes 78
Soupe de Lentilles et de Riz Mijotée 79
Soupe de Haricots Pinto 80
Ragoût de Haricots de Lima 81
Ragoût de Quinoa et de Lentilles Rouges 82
Dip de Haricots Noirs 83
Chili de Noix de Cajou 84
Dal 85
Soupe de Haricots Blancs et de Tomates 86
Tarte du Berger 87
Salade de Thon et de Pois Chiche Mock 88
Œufs 89
Tortilla Espagnole 89
Quiche Sans Pâte aux Poireaux et à la Courge 90
Mayonnaise Faite Maison 91
Salade d'Œufs Acidulée, Recette Sans Mayonnaise 92
Minis Frittatas de Légumes 93
Burritos de Petit-déjeuner 94
Soupe d'Œufs Citronnée 95

Œufs Farcis 96
Tortilla Espagnole avec des Courgettes 97

Boissons

Jus de Thé

Buvez-en quand vous avez une envie de sucre. C'est un excellent substitut pour les sodas Light non sains et les autres boissons sucrées.

5-6 sachets de thé à base de plantes sans caféine (par exemple : pêche, menthe, camomille ou thé aux fruits)
280 ml d'eau bouillante
Poudre de stevia (ou sous forme liquide) selon les goûts

Versez l'eau sur les sachets de thé dans une grande casserole. Ajoutez le stevia quand le thé est chaud. (Ajustez la quantité selon la dose de sucre désirée.)

Laissez le thé refroidir, retirez les sachets de thé, transférez le thé dans une carafe ou des bouteilles d'eau individuelles et réfrigérez-le.

Vinaigrette Salade Basique

(Sally Fallon, *Nourishing Traditions*)

POUR : environ 190 ml

1 c. à café de moutarde de Dijon, lisse ou en grains
2 c. à soupe + 1 c. à café de vinaigre de vin
110 ml d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de graines de lin

Battez la moutarde dans le vinaigre. Ajoutez l'huile d'olive en filet fin tout en fouettant constamment jusqu'à ce que l'huile soit émulsionnée. Battez l'huile de graines de lin et utilisez-la immédiatement.

Variante : *mélangez 1 c. à soupe d'herbes fraîches hachées (par exemple : persil, estragon, thym, basilic ou origan) dans la recette basique après que le mélange ait émulsionné.*

Vinaigrette de Poivre au Citron

À utiliser dans la recette des salades d'été (page 14).

(Joseph Mercola, *Dr. Mercola's Total Health Program*)

POUR : environ 190 ml

2 c. à soupe de jus de citron frais
1 c. à soupe de vinaigre de vin
¼ de c. à café de sel
½ c. à café de poivre noir moulu
1 pincée de poudre de stevia
1 gousse d'ail hachée
100 ml d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de graines de lin

Placez tous les ingrédients dans un bol et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange émulsionne.

Marinade à Utiliser Avec Tout

Cette marinade délicieuse est tout aussi bonne avec les légumes, le poisson, la volaille et le bœuf. Elle est particulièrement savoureuse pour le faux filet, l'aiguillette ou l'onglet.

(Wild Oats Marketplace, recettes en ligne)

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
MARINADE : une nuit
POUR : suffisamment pour 9 kg d'aliments

1 oignon rouge tranché
1 gousse d'ail entière hachée finement
4 c. à café de sel
4 c. à café de poivre blanc moulu
4 c. à café de poivre noir fraichement moulu
4 c. à café de paprika
3 c. à café de basilic séché
4 c. à café de sauce Worcestershire
250 ml de jus de citron
300 ml de vinaigre de vin rouge
860 ml d'huile d'olive

Mélangez bien tous les ingrédients. Versez la préparation sur les aliments et laissez mariner toute la nuit.

Astuce : *Placez les aliments dans un sachet plastique d'environ 3,5 l qui se ferme, couvrez-les avec la marinade et fermez-le. Ce paquet supporte facilement les déplacements dans des glacières et est moins encombrant qu'une casserole dans le réfrigérateur. Retournez le sachet à plusieurs reprises quand il repose pour recouvrir les aliments uniformément.*

Marinade à la Coriandre

Cette marinade est délicieuse sur de l'Espadon Grillé (page 66) ou des aubergines.

(Sally Fallon, *Nourishing Traditions*)

POUR : 120 ml

1 bouquet de coriandre hachée finement, les feuilles seulement
Le jus d'1 citron
3 gousses d'ails hachées
110 ml d'huile d'olive
¼ de c. à café de poivre noir fraichement moulu

Mélangez tous les ingrédients ensemble.

Mélange d'Épices des Caraïbes

Les épices séchées sont faibles en calories, ce sont des assaisonnements faibles en glucides qui sont simples mais savoureux. Utilisez cette recettes sut le Poulet Grillé des Caraïbes (page 32).

(Joseph Mercola, *Dr. Mercola's Total Health Program*)

6 c. à soupe d'ails hachés (ou de poudre d'ails)
6 c. à soupe d'oignons émincés
6 c. à soupe oignons émincés séchés (ou de poudre d'oignons)
2 c. à soupe de piment de la Jamaïque
1 c. à soupe de piment jalapeño séché moulu
2 c. à soupe de paprika hongrois
1 sachet de poudre de feuilles de stevia sucrées
2 c. à soupe de thym séché
2 c. à soupe de cannelle moulue
2 c. à café de muscade moulue
1 ½ c. à café de poivre habanera moulu
Le zeste de 2 citrons

Mélangez ensemble tous les ingrédients. Conservez-les dans un récipient fermé, au réfrigérateur, jusqu'à 1 mois.

l'aperçu de livre se termine ici

obtenir la version complet:

Des années de recherche sur la perte de graisse corporelle et le développement des abdominaux, tout cela combiné dans votre guide personnel sur les abdos.

TOUT sur les ABDOMINAUX

Par Michael D.Geary, NCSF-CPT, AFAA-CPT

www.toutsurlesabdos.com

Tout sur les Abdominaux

par Michael Geary
Spécialiste Diplômé en Nutrition
Entraîneur Personnel Diplômé

Fondateur – ToutsurlesAbdos.com

MISE EN GARDE : *Les informations fournies par ce site web ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale, et ne doivent pas être interprétées comme des conseils médicaux. Si une douleur, un problème persiste, veuillez contacter votre médecin. Les témoignages sur ce site web sont des cas particuliers et ne garantissent pas que vous obtiendrez les mêmes résultats. Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement. Les informations présentes dans ce site ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Et en aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aiguës ou chroniques. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Les propriétaires de ce site feront les efforts nécessaires pour inclure des informations actualisées et précises sur ce site Internet, mais n'offrent aucune garantie ou assurance quant à l'exactitude, l'actualité ou l'exhaustivité des informations fournies. Les propriétaires de ce site ne peuvent être tenus pour responsable de tout dommage ou blessure dû à votre accès ou de l'impossibilité d'accès à ce site Internet, ou de votre dépendance à l'égard de toute information fournie sur ce site.*

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

DROITS D'AUTEUR ET MENTIONS LEGALES:

Vous n'avez PAS la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires de *Tout sur les Abdominaux*, que ce soit en ebook ou en livre papier. Et oui, les livres électroniques sont également protégés par les lois internationales de droits d'auteur.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec des lois de droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave, avec des amendes à partir de 150,000$ et plus, y compris la possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Nous avons intégré les codes de suivi unique, conçus pour détecter la distribution illégale de ce ebook ainsi que pour des liens de téléchargement. Ne prenez PAS le risque d'être confrontés aux problèmes juridiques de par la distribution illégale de ce livre.

D'autre part, vous AVEZ la permission d'imprimer 1 unique exemplaire de ce livre pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel ou sauvegardé sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

Table des Matières

Droits d'auteur et mentions légales: 1
Veuillez s'il vous plait lire ceci en premier 6
Les entraînements pour abdominaux v/s les entraînements complets du corps. 8
Avec ou sans équipements 8
1.0 Introduction 10
2.0 Minceur relative ou le % de graisse corporelle 12
3.0 Le point de départ - plus important que l'entraînement & la diététique "Détails" 13
4.0 L'importance capitale de votre alimentation 15
4.1 Le Processus : Sucre dans le Sang / Insuline, les hydrates de carbone, et l'IG des aliments 16
4.2 Pourquoi ne faut-il pas suivre les régimes à la mode 19
4.3 Manger les bonnes matières grasses peut en fait vous rendre plus mince 21
Le véritable aspect de la nourriture qui la rend saine ou malsaine 22
La vérité sur les matières grasses animales 24
La vérité sur les graisses végétales 26
4.4. Manger sainement et équilibré 30
4.5 L'importance de la suralimentation peu fréquente 35
4.6 Fréquence des repas et de l'effet thermique des aliments 36
4.7 Deux Produits Malsains dans notre Alimentation 38
Le sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS) 38
Les Graisses Saturées 39
4.8 L'importance du calcium alimentaire et des produits laitiers pour rester mince 41
4.9 Le Secret pour la perte de poids, les bienfaits des Thés 42
4.10 Un autre aliment, stimulant le métabolisme 44
4.11 Les graisses abdominales tenaces et les Composés Oestrogéniques 45
Les Composés Oestrogéniques de votre Alimentation et de votre Environnement 45
Alors Sur Quoi Devez-Vous Faire Attention pour Éviter les Excès de Composés Oestrogéniques? 46
Les Aliments Qui Luttent Contre les Excès de Composés Oestrogéniques 47
Résumé sur la Manière de Réduire la Graisse Tenace en Combattant les Composés Oestrogéniques 48

Les produits alimentaires hautement oestrogéniques qu'il faut essayer d'éviter :..... 48
Les meilleurs aliments qui luttent contre l'excès de composés oestrogéniques:..... 49
4.12 Résumé des stratégies diététiques..... 50
4.13 Idées et Exemples de Repas Equilibrés et Sains 51
Exemple de Repas pour une Journée d'Entraînement (exemple de plan alimentaire de 2400 calories pour la perte de graisse) 52
Exemple de Repas pour une Journée d'Entraînement (exemple de plan alimentaire de 2400 calories pour la perte de graisse) 53
72 Idées Supplémentaires de Repas pour un Corps Mince 54
5.0 Développement abdominal performant et sûr..... 58
5.1 Anatomie de l'abdomen ; analyse et fonctionnement 58
5.2 Le bon positionnement pour faire les abdominaux 59
5.3 Résistance, fréquence et durée de l'entraînement des abdominaux..... 61
5.4 Les Exercices Recommandés 62
Les Mauvais Exercices (évitez-les) 63
Les Bons Exercices (concentrez-vous dessus) 64
Quelques Exercices d'Enfer pour les Abdos et le Buste 64
Relevé de jambes suspendues..... 65
Relevé de genoux suspendus 67
Relevé de bassin 68
Relevé de bassin sur un plan incliné 69
Crunch inversé..... 69
Crunch croisé..... 70
Crunch jambes/bras tendus 71
Crunch sur ballon suisse 71
Crunch avec un banc..... 72
Crunch alternés croisés pieds à plat au sol 73
Crunch poulie haute avec corde..... 74
Abdominaux sur roulette..... 74
Flexion des hanches au ballon suisse 75
Gainage avec appui des avant-bras au ballon suisse 75
Gainage latéral 76
Squat devant :..... 78
Méthode de prise de barre en croix « X »..... 78
Le « vacuum » abdominal (non illustré)..... 79

Renegade Rows avec haltères 79
Pont jambes tendues avec double leg curl sur le ballon suisse 81
Pont jambes tendues avec simple leg curl sur le ballon suisse 81
Grimper de montagne 82
Sauter de montagne 83
Elévations opposées à quatre pattes 83
Elévations opposées en position pompes 84
Choper latéral au ballon suisse avec medecine ball ou câble 84
Dos/hanches extensions au ballon suisse 85
Breakdancers 86
5.5 Programme d'entraînement pour les abdos 86
6.0 Le niveau de masse maigre et le taux métabolique 90
Besoins Caloriques Quotidiens : 91
7.0 L'effet métabolique de l'entraînement 93
7.1 Les exercices poly-articulaires contre les exercices mono-articulaires 93
7.2 Entraînement du corps entier pour être Mince 94
7.3 La Quantité de Travail Accompli Pendant l'Entraînement 95
8.0 Les poids libres contre les machines 99
9.0 Le problème avec le cardio, ma solution 100
10.0 Fréquence et durée des séances d'entraînement 104
11.0 Tout mettre ensemble pour une routine d'entraînement efficace 105
11.1 Les Exercices Détaillés 108
Soulevé de terre Standard 109
Le soulevé de terre roumain 110
Le squat arrière 111
Le squat arrière avec barre libre : 112
Le squat devant 113
Squat devant: 114
Le squat overhead 115
Fentes alternées avec haltères (standard ou en marchant) 116
Step-up avec haltères 116
Epaulé 117
Développé incliné ou couché haltères 118
Dips 119
Variantes de pompes 119

Traction barre en pronation 120
Traction barre en supination 121
Tirage poulie haute devant (prise en supination, pronation ou neutre) 121
Rowing buste penché 122
Rowing 1 bras avec haltère 123
Tirage horizontal à la poulie basse 123
Développé vertical barre ou haltères 124
11.2 Mes armes secrètes pour des exercices avancés 125
1. Renegade Rows avec haltères 125
2. Arraché d'un bras 126
3. Swing d'un bras 127
4. Swing des deux bras 128
5. Epaulé & Développé barre 128
6. Squat & Développé avec haltères 131
11.3 Exemples expliqués d'exercices pour le corps entier 132
Exemple de routine avec le poids du corps seulement 132
Exemple de circuit avec poids de corps 132
Exemple de programme d'entraînement 1 (Débutant ou niveau intermédiaire) : 133
Exemple de programme d'entraînement 2 (Niveau débutant à intermédiaire) : 134
Exemple de programme d'entraînement 3 (niveau intermédiaire à avancé) : 136
Exemple de programme d'entraînement 4 (niveau intermédiaire à avancé) : 138
Exemple de Programme d'Entraînement 5 (niveau intermédiaire à avancé) : 141
Exemple de Programme d'Entraînement 6 (Niveau Intermédiaire à Avancé) : 144
12.0 Des astuces supplémentaires pour un corps mince 146
13.0 Les questions fréquemment posées concernant les abdos et la graisse corporelle 149
14.0 Dernières pensées 156

VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT LIRE CECI EN PREMIER

Merci beaucoup d'avoir décidé de donner une chance à ce programme pour améliorer non seulement votre aspect physique, mais aussi ce que vous ressentez, la quantité d'énergie dont vous disposez, et votre confiance en soi. Soyez assurés que tout ce que vous devez savoir pour obtenir un véritable corps mince et en bonne santé et comment le conserver, est inclus dans ce livre, sans que l'utilisation de quelconques produits ne soit nécessaire, ni que la recherche d'information complémentaire ne soit indispensable.

Quoi que vous fassiez, veuillez garder **l'esprit ouvert** lorsque vous lirez ce livre et prenez conscience que certaines des choses que vous allez lire vont directement à l'encontre de beaucoup de ce que vous entendez dans les médias et voyez dans de nombreux autres livres de remise en forme. Le problème est que beaucoup de ces soi-disant "experts" que vous voyez dans les médias et dans toutes ces publicités ne connaissent vraiment RIEN sur la santé/remise en forme, ils essayent tout simplement de vous forcer à acheter leur dernier gadget ou les suppléments qu'ils vendent.

A travers ce programme, nous allons couper à travers l'ensemble de ces mensonges, et vous donner le droit à des réponses honnêtes à propos de ce qui est nécessaire pour obtenir un véritable corps mince et en bonne santé, et comment le conserver le reste de votre vie (et obtenir à coups sûr les abdos dont tout le monde rêve !).

Tout ce que vous pourrez lire dans ce manuel provient de plusieurs années de recherche ainsi que d'une expérience avec des milliers de mes clients, à la fois pour les stratégies d'exercice et les stratégies de nutrition. Le résultat de tout ça est que CES TECHNIQUES FONCTIONNENT encore et encore, comme prouvés par des milliers de mes clients qui m'écrivent tout le temps en me relatant les énormes changements qu'ils ont eu au niveau de leur physique après l'adoption de ce style d'entraînement et de nutrition (et de mentalité).

Cependant, gardez à l'esprit que cela fonctionnera seulement si vous **appliquez les informations!**

Aussi, **veuillez ne pas sauter les pages** lors de la lecture de ce manuel! Il est destiné à être lu de la première à la dernière page. Vous obtiendrez beaucoup plus de ce programme en lisant le manuel en entier au lieu de consulter uniquement les sections qui vous intéressent le plus.

Homme ou Femme, Jeune ou Moins Jeune:

Il n'est pas important que vous soyez un homme ou une femme, jeune ou moins jeune... les CONCEPTS que je présente dans ce manuel s'adressent à tout le monde. Vous avez simplement besoin d'ajuster les choses à votre niveau et vos capacités. Je vous donnerai des exemples pour toutes les routines d'exercice du niveau débutant à avancé, ainsi qu'avec ou sans équipement d'une salle de gym.

Comme préface pour la gent féminine, je tiens à m'assurer que vous compreniez bien que beaucoup de ces exercices, de ces routines d'entraînement, et des discussions présentes dans ce manuel peuvent afficher une tonalité masculine à l'occasion, mais il est tout aussi efficace pour la réduction de graisse corporelle et la tonicité des femmes.

Indépendamment du sexe, les meilleurs exercices restent les meilleurs exercices ! - Par exemple, bien que le soulevé de terre avec l'ensemble de ces énormes poids sur la barre semble intimidant sur des photos pour certains hommes et femmes débutants, le mouvement en général est l'un des plus performants et des plus efficaces que vous pourrez appendre, indépendamment du poids que vous pouvez manipuler.

En fait, 60 % des lecteurs de ce programme sont des femmes, et vous pouvez le constater par rapport aux témoignages. Beaucoup de femmes obtiennent d'excellents résultats parce qu'elles ont un esprit ouvert pour essayer quelque chose de différent au lieu de penser à tort que les femmes doivent s'entraîner autrement que les hommes. Pour être honnête, au cours des 10 années passées à perfectionner ces routines d'entraînement avec des clients dans les gymnases, 60-70 % des stagiaires étaient des femmes. Ceci prouve que les programmes sont efficaces aussi bien pour les hommes que pour les femmes.

Peu importe que vous soyez un homme ou une femme, ou si vous avez 20 ans ou 70 ans ... nous sommes tous humains, et les lois de la physiologie humaine montrent que ce sont là les techniques d'exercice les plus efficaces ....

En outre, les stratégies diététiques de ce manuel fonctionnent aussi bien pour les deux sexes, tant que l'apport calorique total est ajusté de manière appropriée. Les idées de repas et la quantité de nourriture ne sont que des exemples .... De toute évidence, vous devez ajuster la taille des portions à votre poids corporel, âge, niveau d'activité, etc.

Les entraînements pour abdominaux v/s les entraînements complets du corps.

Aussi, veuillez garder à l'esprit que les exercices spécifiques aux abdominaux présents dans ce manuel ne sont PAS les aspects les plus importants de ce programme. En réalité, le programme d'entraînement complet du corps de ce livre est beaucoup plus important pour votre succès global que les exercices pour abdominaux uniquement. Les exercices pour abdominaux n'engendrent pas un environnement métabolique pour la réduction du niveau de graisse corporelle comme le fera un entraînement complet.

Avec ou sans équipements

Une dernière chose à rectifier avant de commencer ...

Vous n'avez pas besoin d'être en mesure de faire tous les exercices de ce manuel pour obtenir les résultats que vous désirez! Vous remarquerez qu'il y a des options pour des séances d'entraînement dans une salle de gym, à la maison, et même des entraînements en main libre. Il suffit de vous concentrer sur ce que vous POUVEZ faire et construire votre progression à partir de là.

Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'équipements pour la plupart des exercices de ce manuel. Vous obtiendrez les meilleurs résultats si vous avez accès à une salle de gym ou si vous avez la possibilité de bien équiper une salle de gym à domicile, afin que vous ayez le plus de variétés possibles à votre disposition. Cependant, vous n'avez besoin d'AUCUNE machine!

Je recommande, au moins, l'utilisation d'un ballon suisse (disponible dans tout magasin d'articles de sport, pour 10 € – 15 € et d'un ensemble d'haltères. Avec ces deux pièces d'équipement, vous pourrez accéder à presque tous les exercices présentés dans le manuel. Ne vous inquiétez pas s'il y a des exercices que vous ne pouvez pas faire en raison de l'absence d'équipement ... il existe des dizaines de solutions alternatives.

En outre, gardez à l'esprit que presque tous les exercices présentés avec une barre peuvent être substitués par deux haltères dans le cas où vous auriez uniquement ce type d'équipement à disposition.

Si vous préférez vous entrainer chez vous au lieu de joindre une salle de gym, vous pouvez toujours obtenir de supers résultats avec seulement des exercices main libre. J'ai fourni quelques exemples très efficaces de routines dans la section Entraînements corporels complets de l'ouvrage.

Si vous optez pour l'entraînement à la maison et pensez aller plus loin que de simples exercices main libre pour un maximum de résultats, je vous recommande de faire un petit investissement avec les 2 pièces d'équipements ci-dessous. Vous pourrez les obtenir pour seulement quelques dizaines d'euros et vont vous suivre pour la vie, c'est donc un bon investissement.

1. Un ballon Suisse

2. Une paire d'haltères et quelques disques de fonte

En plus de tout ce que j'ai mentionné ci-dessus, assurez-vous aussi de porter une attention particulière à la section de nutrition de ce manuel. Cette partie du livre est d'une importance vitale pour votre succès. Permettez-moi de le dire haut et fort... si vous vous concentrez uniquement sur votre entraînement et que votre régime alimentaire est plein de cochonneries, vous NE VERREZ PAS de résultats.

1.0 INTRODUCTION

En tant que coach personnel diplômé et spécialiste en nutrition, et après avoir lu plusieurs publications sur la remise en forme au fil des années, j'ai remarqué que la majorité des questions sur la forme sont le plus souvent tournées autour des abdominaux, de la graisse sur l'estomac et des poignées d'amour. Esthétiquement les abdos sont devenus une pièce maîtresse obsessionnelle pour la plupart des gens qui sont soucieux de leur apparence physique.

Malheureusement, avec la culture moderne de nos jours qui donne plus d'opportunités de faire moins d'efforts physiques, de manger des repas trop copieux et d'augmenter le confort, il est devenu progressivement plus difficile et frustrant pour la majorité de la population d'obtenir quelque chose qui pourrait ressembler à des tablettes de chocolat.

Pour empirer les choses, nous sommes bombardés par tellement de "pilules magiques", de gadgets pour abdos et de régimes fantaisistes qui prétendent enlever la graisse corporelle et vous permettre d'avoir des abdos bien dessinés, que la moyenne des consommateurs ne s'y retrouve pas parmi ceux qui fonctionnent et ceux qui ne fonctionnent pas. Il suffit de regarder l'ensemble des régimes populaires en conflit sur le marché aujourd'hui. L'un déclare qu'un régime alimentaire faible en hydrates de carbone est la seule façon de perdre du poids, un autre dit qu'un régime à faible teneur en graisse est meilleur, alors qu'un autre prétend qu'un régime végétarien est la seule voie à suivre. Et comme pour tous les gadgets abdominaux (tels que… les faux appareils pour abdos, les bascules, les ceintures abdominales et autres gadgets inutiles) que les commerçants peu scrupuleux poussent à croire comme étant la solution pour obtenir des tablettes de chocolat ... eh bien, la plupart d'entre eux sont simplement inutiles!

Voyez plutôt… Il est estimé que 70 % de la population est en surpoids ou obèse. Cela laisse 30 % de la population dans la tranche de poids dite "normale" ou "mince". Cependant, même si 30 % de la population est considérée comme de poids "normal", j'estime que 2 à 3 % de la population a un assez faible pourcentage de graisse corporelle pour être en mesure de voir des abdos visibles. Plutôt triste, n'est-ce pas!

Heureusement, aussi longtemps que vous mettrez en pratique les informations de ce guide, vous serez certains d'atteindre un statut d'élite et de rejoindre les 2 à 3 % de la population qui est en réalité assez mince pour avoir des tablettes de chocolat.

Le fait est que la plupart des gens sont à la recherche de la solution rapide avec laquelle ils n'auront pas à avoir à changer quoi que ce soit dans leur vie, et curieusement, la solution miracle qui va leur donner des tablettes de chocolat du jour au lendemain. Eh bien, la mauvaise nouvelle, c'est qu'une telle chose n'existe pas sur le marché d'aujourd'hui. La bonne nouvelle est que des abdos bien dessinés sont accessibles pour la plupart des gens (indépendamment de la génétique) si vous avez la bonne mentalité, suivant les conseils d'une solide formation et un régime alimentaire sain qui favorise la perte de la graisse corporelle. J'ai même vu des gens transformer leur gros ventre en tablettes de chocolat avec quelques efforts et de la discipline. Cela prend juste un peu de temps et de la patience.

La bonne nouvelle est qu'une alimentation saine peut être agréable et sans besoin de se fixer des limites. Il faut juste un peu de connaissance sur le choix des bons aliments, manger de la bonne quantité au bon moment. Vous aurez plus d'énergie et serez plus productifs chaque jour en suivant une alimentation équilibrée, comme je vous la présente dans ce livre.

En fait, je suis amoureux fou de cette façon de manger, sans jamais avoir le sentiment de me priver. Je mange autant que je veux et tous les aliments sains et naturels que je vous présente dans ce manuel, et ma faim est toujours satisfaite. Je peux dire que je n'aie plus de petits creux depuis plus de 5 ans. Je ne plaisante pas! Une fois que vous avez adopté cette façon de manger, vos envies vont quasiment disparaître parce que le corps se nourrit uniquement de ce dont il a besoin.

De plus, votre programme d'entraînement ne doit pas être une corvée. Il doit être un plaisir et un défi pour vous améliorer au fil du temps.

J'ai écrit ce guide universel pour faire émerger vos tablettes de chocolat une fois pour toutes et enlever toutes les confusions. Je veux aussi donner à chaque lecteur un guide à suivre étape par étape, pour avoir une bonne compréhension et savoir Tout sur les abdominaux afin de rester mince et en bonne santé pour la vie.

Outre le fait d'avoir de superbes abdos, un abdomen bien développé a de nombreux autres avantages comme avoir un dos en bonne santé et des performances athlétiques améliorées. La réduction du taux de graisse corporelle a aussi de nombreux avantages tels que la diminution des risques de maladies cardio-vasculaires, le diabète de type II, et de nombreux types de cancer. Comme la raison probable pour laquelle vous avez choisi ce manuel a plus à voir avec votre apparence physique, je vais vous épargner le discours sur l'ensemble des autres avantages pour la santé grâce à la réduction de la masse graisseuse, et le développement abdominal. Tous les autres avantages pour la santé pourraient faire partie d'un autre livre.

C'est rassurant de savoir que vous n'êtes pas seulement en train de faire quelque chose de bien pour votre apparence et votre confiance en soi, mais aussi améliorer la qualité de votre santé, votre énergie et votre longévité sur le long terme.

Avant d'entrer dans les détails de ce manuel, je dirais que l'aspect le plus important de la vie sur les avantages du fitness, c'est que lorsque la bonne santé, l'apparence physique et la capacité d'effectuer des tâches physiques viennent tous en même temps, c'est ce qui fait la «qualité de la vie ». C'est ce en quoi consiste la remise en forme. Gardez à l'esprit que la raison pour laquelle si peu de gens ont de beaux abdos, c'est parce que cela ne s'obtient pas du jour au lendemain et que ce n'est pas facile de rester mince dans la société d'aujourd'hui.

Cependant, avec certaines disciplines alimentaires (en sachant comment manger pour gérer la graisse corporelle) avec un programme d'entraînement efficace, il devient réellement plus facile d'avoir les tablettes de chocolat tant désirées. Lisez la suite, et je vous garantis que si vous appliquez les stratégies de pointe que je vous donne sur la réduction de graisse corporelle et le développement des abdominaux, vous serez en voie d'exhiber votre ventre plat et vos abdos!

l'aperçu de livre se termine ici

obtenir la version complet:

LA CUISINE BRÛLEUSE DE GRAISSES

par Mike Geary & Catherine Ebeling

Votre TRANSFORMATION

de Régime en 24h pour Changer votre Corps en Machine Brûleuse de Graisses

La Cuisine Brûleuse de Graisses :
Votre Transformation de Régime en 24h pour Changer votre Corps en Machine Brûleuse de Graisses.

Par Mike Geary, Entraîneur Personnel Diplômé, Spécialiste Diplômé en Nutrition & Catherine Ebeling - RN, BSN

MISE EN GARDE : *Les informations fournies par ce site web ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale, et ne doivent pas être interprétées comme des conseils médicaux. Si une douleur, un problème persiste, veuillez contacter votre médecin. Les témoignages sur ce site web sont des cas particuliers et ne garantissent pas que vous obteniez les mêmes résultats. Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement. Les informations présentes dans ce site ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Et en aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aiguës ou chroniques. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Les propriétaires de ce site feront les efforts nécessaires pour inclure des informations actualisées et précises sur ce site Internet, mais n'offrent aucune garantie ou assurance quant à l'exactitude, l'actualité ou l'exhaustivité des informations fournies. Les propriétaires de ce site ne peuvent être tenus pour responsable de tout dommage ou blessure dû à votre accès ou de l'impossibilité d'accès à ce site Internet, ou de votre dépendance à l'égard de toute information fournie sur ce site.*

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

DROITS D'AUTEUR ET MENTIONS LEGALES:

Vous n'avez PAS la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires de *La Cuisine Brûleuse de Graisses*, que ce soit en ebook ou en livre papier. Et oui, les livres électroniques sont également protégés par les lois internationales de droits d'auteur.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec des lois de droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave, avec des amendes à partir de 150,000$ et plus, y compris la possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Nous avons intégré des codes de suivi uniques, conçus pour détecter la distribution illégale de cet ebook ainsi que pour les liens de téléchargement. Ne prenez PAS le risque d'être confronté aux problèmes juridiques avec une distribution illégale de ce livre.

D'autre part, vous AVEZ la permission d'imprimer 1 unique exemplaire de ce livre pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel ou de le sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

TABLE DES MATIERES

PREMIERE PARTIE
Commencez le nettoyage !

Intro importante - à lire en premier SVP **5**

CHAPITRE 1 **10**
Nourriture faite avec de la farine raffinée, et du maïs

CHAPITRE 2 **14**
Nourriture et boissons contenant du sirop de maïs élevé en fructose

CHAPITRE 3 **18**
Margarines, huiles végétales, graisses transformées, graisse crisco

CHAPITRE 4 **22**
Edulcorants artificiels—Splenda, NutraSweet, Saccharine

CHAPITRE 5 **28**
Laitages commerciaux pasteurisés

CHAPITRE 6 **33**
Viandes d'élevage industriel; Poissons élevés en captivité

CHAPITRE 7 **40**
Produits de Soja - Lait de soja, tofu, PVT

CHAPITRE 8 **44**
Boissons sportives/Energétiques

CHAPITRE 9 **48**
Barres énergétiques

CHAPITRE 10 **52**
Nourriture traitée, plats allégés, les goûters et desserts light

DEUXIEME PARTIE
Comment approvisionner votre cuisine brûleuse de graisse

CHAPITRE 11 **56**
Bœuf ou bison d'élevage de haute qualité protéique, poissons sauvages, poulets fermiers, œufs fermiers

CHAPITRE 12 **67**
Laitage crus, lait et fromage

CHAPITRE 13 **71**
Beurre fermier, huile de noix de coco, lard

CHAPTITRE14 **75**
Les fruits à coque - Amandes, noix de pécan, noix, pistaches, noix brésiliennes, noix de cajou, noix de macadamia

CHAPITRE 15 **79**
Avocats

CHAPITRE 16 **80**
Baies (organiques/biologiques)

CHAPITRE 17 **82**
Légumes feuillus vert foncé organique/biologiques

CHAPITRE 18 **85**
Edulcorants sains : Miel cru, sirop d'érable, Stevia

CHAPITRE 19 **89**
Barres énergétiques

CHAPITRE 20 **91**
Chocolat noir

CHAPITRE 21 **93**
Thé vert et autres thés

CHAPITRE 22 **96**
Ingrédients à avoir dans la cuisine

CHAPITRE 23 **102**
La transformation a commencé !

Section Spécial Bonus : **104**
Objectif brûler des graisses avec un plan nutritionnel avancé : 23 jours pour accélérer la perte des graisses

Intro importante - à lire en premier S.V.P !

Je vais commencer ce livre en vous disant quelque chose qui risque de vous surprendre… Surtout pour un livre de nutrition - Vous pouvez officiellement arrêter de compter vos calories et même arrêter complètement votre obsession avec les calories.

Je sais, ça parait fou parce qu'il est vrai que le rapport entre les calories consommées et les calories reparties sur un laps de temps spécifique est en fin de compte ce qui contrôle la prise ou la perte de poids.

Cela dit, compter vos calories est complètement imprécis (des études montrent que la majorité des gens sous estiment énormément le nombre de calories qu'ils consomment quand on leur demande de compter leurs calories). Aussi je vais vous montrer pourquoi compter vos calories est inutile une fois que vous comprendrez et utiliserez un concept majeur de nutrition.

Ce principe est complètement ignoré par les diététiciens, les nutritionnistes, les docteurs et autres « professionnels » du milieu médical qui basent leurs recommandations sur cette ridicule « pyramide des aliments », ce n'est pas étonnant que tant de gens se retrouvent confus par la nutrition.

En fait, ce principe majeur de nutrition est le plus important concept que vous aurez besoin de connaitre pour déterminer comment manger, afin d'obtenir une bonne santé et un corps mince.

Et ce principe est – La densité nutritionnelle de votre consommation alimentaire.

C'est juste… La densité nutritionnelle rend obsolète le fait de compter vos calories. Nous parlons de la densité micro nutritive et non pas de la densité macro nutritive. Si virtuellement toute la nourriture que vous mangez en un jour est comprise de micro nutriments à très haute densité, votre corps obtiendra automatiquement tous les besoins nutritionnels dont il a besoin, ce qui va automatiquement régulariser sans problème votre appétit et votre consommation de calories, et sans vous restreindre à contrôler combien de calories vous devez ingérer.

Avant de penser que la haute densité nutritive ne comprend que des fruits et des légumes, pensez-y à deux fois ! Vous allez voir dans ce livre que la haute densité nutritive peut aussi inclure beaucoup de nourriture grasse que vous pensez être malsaine pour vous, comme les œufs entiers, certaines viandes, les noix, le beurre de noix, certaines huiles, le beurre, etc.

Pensez-y un instant - Si vous mangez de la nourriture haute en calories chaque jour mais basse en substances nutritives comme des pâtes, des gâteaux, des biscuits, des crackers (haute densité calorique, basse densité nutritionnelle), votre corps voudra alors plus de nourriture malgré le fait que vous aurez peut-être déjà mangé votre quota de calories de maintenance de votre poids vs la prise de poids.

D'un autre coté, si toute la nourriture que vous mangez tous les jours a une haute densité nutritionnelle sans même prendre en compte les calories contenues dans cette nourriture, votre corps ajustera automatiquement votre appétit et éliminera vos envies. Cet aspect

force votre corps à auto adapter votre appétit et vous mangerez naturellement la bonne quantité de calories dont votre corps a besoin sans analyser ou compter les calories.

En fait, manger un régime à très haute densité nutritionnelle est si puissant que les athlètes d'endurance qui brûlent une quantité massive de calories chaque jour doivent peut-être concentrer une partie de leur régime à manger des aliments à basse densité nutritionnelle comme des pates, du pain, cela pour éviter de perdre trop de poids. La raison est que si un athlète d'endurance ne concentre son régime que sur des aliments à haute densité nutritionnelle, il risque de perdre son appétit avant d'avoir obtenu assez de calories pour répondre à son besoin massif de calories, et risque donc de perdre énormément de poids.

Mais puisque la plupart d'entre nous ne sommes pas des athlètes extrêmes, cela vous montre juste combien ce régime à haute densité nutritionnelle est puissant et la façon dont il contrôle automatiquement votre appétit, élimine les envies, et vous met sur la voie pour un corps mince et sain pour toujours.

Dans ce livre, nous allons vous montrer tous les aliments à basse teneur en nutriments que vous devez éviter et dont vous devez vous débarrasser, ainsi que des aliments qui vous ont été présentés comme sains par de grosses compagnies agro-alimentaires. Nous allons vous montrer également les nombreuses délicieuses options d'aliments qui sont denses en nutriments et qui peuvent vous aider à vous rapprocher de votre but. Nous allons aussi vous présenter des aliments que vous pensiez être malsains mais qui en fait peuvent vous être très utiles !

Nous allons rechercher la vérité sur le cholestérol, la graisse saturée, les oméga-3, les oméga-6, les fibres, les protéines, les hormones, les engrais ou nourriture animale, et un tas d'autres informations qui vont peut-être vous choquer sur la composition de certains aliments que vous achetez certainement souvent au supermarché.

Assurez-vous de lire ce livre de la première à la dernière page, ne sautez pas de pages sinon vous manqueriez pleins de détails.

Les aliments traités

Un autre aspect majeur de la nourriture que vous ingérez et la façon dont cela affecte votre santé et votre niveau de graisse est lié à la façon dont elle est traitée. Nous pouvons dire en général que le traitement de ces aliments contrôle vraiment la façon dont notre corps réagit lorsque nous nous nourrissons.

Avec tous les débats sur les macronutriments dans ces dernières années sur quel type de « régime » est le mieux pour nous (bas en glucides, bas en matières grasses, élevé en protéines, végétarien, etc), vous devez réaliser qu'ils sont TOUS MAUVAIS ! Oui c'est vrai… Si vous étudiez le passé de l'histoire de l'alimentation de nos ancêtres dans pratiquement n'importe quelle culture du monde, il y a un seul aspect similaire qui présente des bénéfices pour la santé, ceci que la nourriture était non traitée et naturelle. Qu'un régime soit élevé en protéines, élevé en graisses, en glucides ou bas en glucides

etc. importe peu du moment que le régime comprend des aliments naturels, non traités et aussi proche de leur état naturel que possible.

Nous prenons du poids et devenons gros lorsque nous absorbons régulièrement plus de calories que ce dont notre corps a réellement besoin. Lorsque les calories excédantes sont stockées sous forme de graisses, c'est une réponse révolutionnaire de notre corps qui date du temps où la nourriture n'était pas si abondante et où les gens devaient faire d'énormes efforts pour survivre.

Il y a bien longtemps, les gens qui pouvaient stocker la nourriture sous forme de graisses étaient ceux qui survivaient et se reproduisaient en temps de pénurie. A cause de cela, nous avons encore aujourd'hui cette forte envie de manger beaucoup de nourriture lorsqu'elle est à notre disposition, et certains plus que d'autres. Et croyez-moi, il y a beaucoup de nourriture ou malbouffe qui nous est disponible a chaque coin de rue !

Bien qu'ils fussent capables de stocker des graisses efficacement, nos ancêtres étaient rarement obèses puisqu'ils devaient travailler dur et donc brûler les calories qu'ils consommaient.

Les énormes changements en agriculture et en technologie au fil des 2000 dernières années ont rendu accès à la nourriture si facilement que l'évolution n'a pas eu le temps de suivre. Nous n'avons plus besoin de passer des jours à chasser ou à chercher notre nourriture, la nourriture est maintenant abondante partout ou nous regardons.

Bien qu'il y ait plusieurs raisons pour lesquelles nous prenons du poids, il y a des raisons principales à l'excédant de graisses que nous stockons. Si nous enlevons tous les aliments qui causent le stockage des graisses, et que nous effaçons une grosse partie de la tentation de manger de la nourriture trop traitée et grasse, nous serions en bonne voie pour changer notre mode d'alimentation et transformer nos corps en machine énergétique.

Depuis le temps des hommes préhistoriques, nos corps fonctionnent mieux avec de la bonne nourriture non traitée, de bonnes protéines, des graisses saines, des fruits et légumes. Si nous pouvons retourner à un régime aussi proche que possible de celui de nos ancêtres, nous aurons des corps forts et minces.

Non seulement nous verrons des corps forts et minces, mais aussi beaucoup de maladies commenceront à disparaitre : Irritabilité, dépression, désordre de l'attention, arthrite, tension élevée, glycémie/diabète type 2, irritation des intestins, etc. Tout cela est lié à l'inflammation et au régime standard style fast food avec de mauvais aliments traités.

On nous ment en nous faisant croire que la nourriture rapide et pré-préparée pourrait nous rendre mince et en bonne santé. Si vous regardez les rayons de surgelés dans votre supermarché, vous verrez souvent des gens en embonpoint acheter ce qu'ils croient être des « diners minceur ». C'est complètement faux ! Les diners minceur traités sont bourrés de conservateurs, sont élevés en sirop de fructose de maïs, de farine traitée, d'ingrédients synthétiques, de protéine de soja et du pire type de graisse. Cette nourriture va causer une inflammation, stimuler une réponse insulinique (ex : stocker des graisses) et n'offre rien au niveau nutritionnel. Et surtout, vous PRENEZ du poids en mangeant ce genre de malbouffe !

Les médias nous ont trompé en nous faisant croire que nous avons besoin de beaucoup de glucides si nous suivons la pyramide nutritionnelle. En réponse à cela, les pays occidentaux se sont chargés en nourriture traitée et n'a fait que grossir de plus en plus. Même les soi-disant « aliments sains » ne sont pas des aliments que nos corps reconnaissent comme bonne nourriture ou source d'énergie. Et oubliez la nourriture sans graisse (bourrée de sucre et de fécule/glucides à la place) et sans sucre. Tout ça est très mauvais et vous fera stocker des graisses.

Oubliez les repas minceur rapides et pratiques ! Ils raccourcissent votre espérance de vie en accumulant des inflammations qui conduisent à l'obésité, des maladies cardiaques, le cancer et le diabète entre autres... sans oublier de perturber le métabolisme de votre corps, rendant ainsi la perte de graisses de plus en plus difficile. Si vous voulez une « alimentation minceur » saine et propre, mangez une pomme crue, des noix non traitées, du bœuf (sans nitrate et sans sirop de maïs) et régalez-vous. Nous devons recommencer à manger de la vraie nourriture comme le faisaient nos ancêtres minces et forts physiquement.

PREMIERE PARTIE

Commencez le nettoyage de votre cuisine !

Voici une liste de “nourritures” que pourrait posséder une personne essayant de perdre du poids. Vérifiez vos placards pour voir si quelques-uns de ces carburants à graisse se cachent dans votre cuisine :

- ☐ Boissons slim-fast sont loin d’être saines, elles sont en fait bourrées de sirop haut en fructose de maïs, huiles hydrogénées, et plein d’autres ingrédients chimiques qui ne vous aideront pas à perdre du poids.

- ☐ Galettes de riz a 0% de matière grasses, elles ne sont vraiment rien d’autre que de la pure fécule raffinée sans aucune fibre, et qui se décompose immédiatement en sucre dans votre corps en faisant monter votre taux d’insuline, ce qui entraine le stockage des graisses.

- ☐ Les barres Protéinées/énergétiques avec de la protéine de soja isolée (pratiquement inutilisable par votre corps), huiles hydrogénées, sirop de maïs élevé en fructose et des conservateurs artificiels. En fait ces barres sont comme des bonbons dans des emballages trompeurs. Jetez-les dans la poubelle la plus proche.

- ☐ Les desserts allégés en sucre sont bourrés d’édulcorants artificiels qui trompent votre cerveau et vous affament, d’alcool de sucre, de conservateurs, et d’une liste d’ingrédients chimiques d’au moins 15 lignes. Rien de bon là-dedans. C’est le résultat d’une expérience d’un scientifique fou qui est allée de travers !

- ☐ Les sodas light bourrés d’édulcorants artificiels comme NutraSweet ou Splenda qui en fait font plus de mal que de bien, ils font baisser vos niveaux d’insuline dans votre corps, vous affament et vous fait stocker des graisses. Light? Je ne crois pas!

- ☐ Chips, crackers et biscuits sont bourrés d’huiles hydrogénées (crise cardiaque en boite), de graisses, d’huile oméga-6 traitée et inflammatoire, et de farine traitée. C’est une nourriture élevée en glucide qui vous fait grossir pratiquement immédiatement !

- ☐ Huiles végétales raffinées comme l’huile de canola, l’huile de maïs, l’huile de soja, l’huile de tournesol, l’huile « carthame », ou (pire) « crisco », pour cuisiner et pour vinaigrettes, ces huiles sont composées oméga-6 fortement oxydés, qui conduit à une inflammation, des maladies cardiaques, la prise de poids et un dépôt de graisse autour de l’abdomen.

- ☐ Les céréales sucrées annoncées comme étant saines et hautes en fibres ; ces céréales sont pleines de sucre, et de grains industriels avec de la graisse raffinée comme le maïs, la farine de soja et de blé. Ces céréales vous affament, font monter votre insuline et donc mettent votre corps en mode « stockage de graisses ».

CHAPITRE 1

Nourriture faite avec de la farine raffinée et du maïs

Les hommes des cavernes ne mangeaient pas de grains, en tout cas pas du tout sous la même forme que celle que nous mangeons aujourd'hui. Ce n'est pas surprenant que le grain soit responsable de la prise de poids et d'un taux de sucre élevé dans le sang. Pour vous donner un exemple planétaire, dans les années 1970 l'Américain moyen mangeait 38,64 kilos de farine, 38,18 kilos d'édulcorant, 3,64 kilos de patates frites, et 17,73 kilos d'huile pour cuisiner. Déjà à cette époque, pas terrible. On passe aux années 90…

En 1997, chacun d'entre nous consommait 55,45 kilos de farine, 47,73 kilos de sucre et autres édulcorants, 9,09 kilos de patates frites, et 22,73 kilos d'huile végétale pour cuisiner. C'est presque ½ kilo de nourriture malsaine par jour ! Et cela ne comprend pas la grande quantité de mauvaise nourriture… Mais c'est clairement la raison pour laquelle beaucoup de gens sont en embonpoint ou obèses aujourd'hui. Et de nos jours, les farines sont plus raffinées que jamais et manquent de fibres ainsi que de nutriments essentiels quel que soit le pays.

La farine blanche traitée (alias « farine de blé enrichie » ou « farine de blé ») ne renferme pas les deux parts de la graine qui sont riches en nutriments et en fibres : la couche extérieure et le germe (embryon).

Faire un régime haut en fécule vous rendra fatigué, mal nourrit, constipé, nerveux, irritable et vulnérable aux maladies chroniques. Les farines de blé et de maïs blanchies/raffinées provoqueront des taux élevés de sucre dans le sang. L'augmentation de la glycémie provoque une poussée d'insuline, le stockage de graisses immédiat, et affame encore plus.

Plus une personne mange de la nourriture raffinée, plus son corps doit produire d'insuline pour gérer le tout. Cela conduit à une résistance à l'insuline, le diabète type 2, et la prise de poids. Les glucides raffinés se changent très rapidement en glucose une fois dans notre système, ce qui stimule notre corps à produire de l'insuline. Un cycle vicieux commence : l'insuline favorise le stockage des graisses, ce qui provoque la prise de poids et élève les niveaux de triglycérides, d'inflammation et d'athérosclérose, de diabète type 2, et de maladies cardiaques.

La "farine enrichie" est trompeuse car seulement quatre vitamines et minéraux sont généralement rajoutées comparés à quinze nutriments et des parts essentielles du grain qui sont enlevés, ainsi que la plupart des fibres et autres substances bénéfiques comme les antioxydants.

En mangeant du blé, on peut se sentir léthargique, dans le brouillard, endormi, gonflé, et irritable. Beaucoup de gens ne feraient pas la connexion entre ces symptômes et le fait de manger du blé ; mais prendre du poids, ainsi que d'autres symptômes émotionnels, physiques et mentaux sont assez fréquents avec une sensitivité au gluten. Le gluten est la

portion protéiné du blé, du seigle et de l'orge. C'est très répandu dans la nourriture standard traitée d'aujourd'hui; c'est très difficile d'y échapper. Malheureusement la sensitivité au gluten augmente (remarquez les sections « sans gluten » au supermarché) et cela peut causer plein de problèmes. Mieux vaut éviter toutes les farines traitées !

La nourriture est parfois lourdement basée sur le maïs. Les récoltes exceptionnelles de maïs aident à garder son prix bas, ce qui en retour aide à garder le prix des articles bas au supermarché.

Contrairement à ce que nous croyons, le maïs est un grain et non un légume, et il n'est vraiment pas approprié comme produit de base nutritionnel pour plusieurs raisons - Une de ces raisons est que le maïs a un niveau de sucre élevé. Lorsque par exemple des civilisations tels que les mayas et les natifs Américains ont changé leur régime alimentaire par un régime à base de maïs, les taux d'anémie, d'arthrite, de rachitisme, et d'ostéoporose sont montés en flèche.

Nos corps ne sont pas faits pour vivre avec de la nourriture à base de grain. Cette évidence apparait dans les archives archéologiques de nos ancêtres. Lorsque des archéologues ont étudié des squelettes de natifs Américains dans des « cimetières » du Midwest, qui mangeant essentiellement du maïs, ils ont remarqué une augmentation de 50% de mal nutrition, 4 fois autant de manque de fer, et 3 fois autant de maladies infectieuses, comparé à nos ancêtres chasseurs qui chassaient essentiellement et ne mangeaient pas de grains.

Gardez à l'esprit que nous ne parlons pas seulement des épis de maïs (maïs sucré)… Nous parlons aussi des céréales de maïs, des chips de maïs, et autres aliments modernes à base de maïs qui nous sont présentés comme sains par les compagnies agroalimentaires. Les chercheurs donnent plusieurs raisons à ces problèmes alimentaires et sur la prise de poids à partir d'un régime composé fortement de maïs :

- Le maïs contient beaucoup de sucre, ce qui augmente les niveaux d'insuline et donc vous donne faim, ce qui conduit votre corps à stocker les calories en graisses. Ne vous laisser pas tromper, ce n'est pas parce que le maïs n'a pas un goût très sucré qu'il n'est pas bourré de sucre. Une fois mangé, votre corps transforme rapidement les produits à base de maïs en sucre. Même les fécules dans les produits à base de maïs peuvent être décomposées rapidement par votre corps et augmentent votre niveau de sucre dans le sang, provoquant ainsi des envies d'aliments à base de glucides.

- Le maïs est aussi une source pauvre en protéines, déficient en 3 des 8 acides aminés essentiels : lysine, isoleucine, tryptophane. Les acides aminés essentiels sont appelés ainsi car ils doivent être obtenus par notre régime alimentaire vue que notre corps est incapable de les produire.

- Le maïs contient un niveau élevé de phytate, un produit chimique qui se lie au fer et empêche son absorption. Donc un régime élevé en phytate peut entraîner des risques de manque de fer avec comme conséquence une anémie et la fatigue d'un individu. Le phytate bloque aussi les nutriments et empêche les vitamines et minéraux d'être utilisés.

- Le maïs est une source basse en certains minéraux comme le calcium et en vitamines comme l'acide nicotinique (B3). Le manque de cet acide peut entraîner une condition appelée pellagre, qui est commune dans les civilisations mangeant beaucoup de maïs. Cette condition peut causer différents symptômes comme la dermatite, la diarrhée et la dépression. Il est fort possible que cela soit plus commun en Europe que nous le pensons.

Cela ne concerne pas seulement les gens qui mangent trop de maïs. Une grosse quantité du maïs nourrit le bétail élevé commercialement qui est engraissé avec du maïs et d'autres graines avant d'être abattu. Le bœuf engraissé au maïs a un ratio plus élevé d'acides gras oméga-6 que la plupart des viandes achetées au supermarché venant d'animaux nourris aux grains.

Parce que le maïs et autres grains ne sont pas des régimes naturels et sont difficiles à digérer, le bétail nourris au maïs développe une acidité plus élevée dans l'estomac, ce qui conduit à produire du E. coli O157:H7, une bactérie mortelle.

Eliminer les grains traités comme le maïs et le blé (oui, il semble que ces grains sont dans tout) peut sembler être une tache intimidante, mais la récompense en retour est une très bonne santé, des yeux pétillants, une peau nette, un esprit vif, une perte de poids car le corps est de nouveau capable d'extraire les nutriments appropriés dans la nourriture et résoudre les déficiences nutritionnelles causées par le manque d'absorption. Une fois que vous décidez de manger un régime naturel et complet, vous commencerez à éliminer beaucoup de grains.

Bien que beaucoup de supermarchés, de magasins de nourriture saine, et de compagnies sur internet offrent une grande sélection de produits sans blé et sans gluten comme du pain, des biscuits, des gâteaux, des beignets, etc. il est mieux d'éviter ce genre de nourriture autant que possible. Bien qu'ils soient fait sans blé, ils contiennent quand même d'autres ingrédients raffinés, de grains traités et de substitutions pour le blé comme la farine de tapioca, et la farine de maïs. Le mieux est d'éviter complètement ces grains, surtout le blé et le maïs. Substituer un grain traité peut apporter une petite amélioration, mais pas l'amélioration radicale nécessaire.

Essayez deux semaines sans grain. Je vous garantie que vous verrez une énorme amélioration sur votre poids et d'un point de vue général !

l'aperçu de livre se termine ici

obtenir la version complet:

L'entraînement Turbulence

Pour Perdre de la Graisse

Vous découvrirez comment...

* Brûler de la graisse à la maison
* Perdre du poids sans cardio ennuyeux
* Manger des aliments délicieux pour perdre de la graisse

L'entraînement Turbulence

Table des Matières

Qui est Craig Ballantyne et qu'est-ce que l'entraînement de « Turbulence Training »... 5

Mise en garde: 5

Entraînement de « Turbulence Training » : Combinaison d'exercices avec haltères, exercices avec le poids du corps et conseils pour stimuler la perte de graisse..... 7

Circuits d'exercices avec poids du corps/ instructions des Intervalles..... 9

Niveau 1 : Programme du circuit d'intervalle. 9

Niveau 2 : Programme du circuit d'intervalle. 10

Exemple de structure de programme..... 11

Niveau1 : Entraînement de « Turbulence Training », combinaison d'exercices avec haltères et exercices poids du corps sur 4 semaines 13

Niveau 2 : Entraînement de « Turbulence Training », combinaison d'exercices avec haltères et exercices poids du corps sur 4 semaines 14

Descriptions des exercices- Echauffement 15

Pompes avec les mains rapprochées..... 16

Fentes avant haltères 16

Spiderman 17

Description des exercices : Programme intermédiaire d'intervalle Entraînement A..... 17

Y - Squat 17

Fente diagonale 18

Pompe écartée 19

Jumping Jack 19

Description des exercices : Programme intermédiaire d'intervalle Entraînement B..... 20

Prisoner Squat 20

Step-Up 20

Pompes 21

Pompes à genoux 22
Fentes inversées (vers l'arrière) 22
Squat Thrusts 23
Description des exercices : Programme avancé d'intervalle Entraînement A 24
Grimper de montagne 24
Pompes déclinées 24
Soulevé de terre roumain une jambe 25
Burpees 26
Description des exercices : Programme avancé d'intervalle Entraînement B 27
Waiter's Bow 27
Jackknife avec ballon suisse 28
Gainage au ballon suisse 28
Descriptions des exercices : Programme intermédiaire Entraînement A 29
Squat avec haltères 29
Pompes en surélevant les mains 29
Rowing avec haltères 30
Leg Curl au ballon suisse 31
Squat une jambe avec pied avant sur un support 32
Epaules : oiseau buste penché 32
Descriptions des exercices : Programme intermédiaire Entraînement B 33
Exercice type « Y » et « T » 33
'Y' position pour le haut du corps 34
'T' position pour le haut du corps 34
Développé Couché avec haltères 34
Rowing inversé 35

Début du rowing inversé..... 35

Développé haltères debout épaules alterné..... 36

Soulevé de terre une jambe..... 36

Descriptions des exercices : Programme avancé Entraînement A..... 38

Pompes Spiderman..... 38

Développé incliné avec haltères..... 38

Tractions supination 39

Tractions supination avec assistance 39

Soulevé de terre roumain avec haltères..... 40

Descriptions des exercices : Programme avancé Entraînement B..... 42

Fente avant avec pied arrière surélevé 42

Leg curl avec une jambe sur un ballon suisse 42

Dips..... 43

Pompes avec les mains sur un ballon suisse..... 44

Etirements Statiques 45

Etirement du psoas..... 45

Etirement des ischio-jambiers..... 45

Etirement des fessiers 46

Etirement des Quadriceps 47

Etirement des pectoraux 47

Etirement des épaules..... 48

Qui est Craig Ballantyne et qu'est-ce que l'entraînement de « Turbulence Training »…

Je suis Craig Ballantyne, Spécialiste Diplômé de Force et Conditionnement, et auteur de nombreux articles figurants dans des magazines tels que *Men's Health, Men's Fitness, Oxygen, Maximum Fitness et Muscle* et *Fitness Hers.*

J'ai développé un nouveau programme de perte de graisse corporelle qui s'appelle « Turbulence Training », et qui a été conçu spécifiquement pour aider les hommes et les femmes actifs, comme les étudiants, les cadres et les parents de jeunes enfants à obtenir le plus de résultats en un minimum de temps possible.

L'entraînement de « Turbulence Training » est scientifiquement prouvé, il est même référencé par des entraîneurs d'élite et par de grands magazines de Fitness. Il a été utilisé par des milliers d'hommes et de femmes pour l'élimination de graisses corporelles ainsi que pour la prise de muscle, améliorant ainsi votre santé et votre énergie corporelle en même temps.

Mise en garde:

Vous devez obtenir l'avis de votre médecin avant de commencer ce programme d'entraînement. Ces recommandations ne sont pas des directives médicales, et sont uniquement à des fins éducatives. Vous devez consulter votre médecin avant de commencer ce programme ou si vous avez une condition médicale ou physique qui est en contradiction avec une quelconque activité physique. Ce programme est conçu uniquement pour les personnes en bonne santé, de 18 ans et plus.

Les informations contenues dans ce rapport sont destinées à complémenter et non substituer les exercices d'entraînement proprement dit. Tout exercice représente certains dangers inhérents. Les rédacteurs et éditeurs de ce livre conseillent aux lecteurs de prendre l'entière responsabilité de leur sécurité et de connaître leurs limites. Avant de pratiquer les exercices de ce livre, assurez-vous que votre équipement est en bon état, et ne prenez aucun risque au-delà de votre niveau d'expérience, d'aptitude, d'entraînement et de forme physique. Les exercices et les programmes alimentaires dans ce livre ne sont pas conçus comme des substituts aux exercices de routine ou aux traitements et autres régimes alimentaire prescrits par votre médecin.

Ne soulevez pas de charges lourdes, si vous êtes seul, sans expérience, blessé ou fatigué. N'effectuez aucun exercice, à moins que vous ayez appris la bonne technique par un entraîneur personnel ou un spécialiste diplômé de force et conditionnement. Demandez toujours

l'instruction et l'assistance lors d'un mouvement. N'effectuez aucun exercice, sans la bonne directive. Echauffez-vous toujours avant un entraînement de force et interval training.

Consultez votre médecin avant de commencer tout exercice ou programme nutritionnel. Si vous êtes sous prescription médicale, vous devez en parler à votre médecin avant de débuter tout programme d'exercice, y compris l'entraînement de « Turbulence Training ». Si vous ressentez des vertiges, des étourdissements, ou un essoufflement pendant l'exercice, cessez tout exercice et aller consulter votre médecin.

Vous devez faire un examen physique complet si vous n'êtes pas très actif, si vous avez un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension, du diabète, si vous êtes en surpoids ou si vous avez plus de 30 ans. Il est conseillé de discuter de tout changement nutritionnel avec votre médecin ou diététicien. Si votre médecin vous recommande de ne pas utiliser l'entraînement de « Turbulence Training » ne faites pas ce programme.

Entraînement de « Turbulence Training » : Combinaison d'exercices avec haltères, exercices avec le poids du corps et conseils pour stimuler la perte de graisse.

Mise en garde: Vous devez faire un examen physique complet si vous n'êtes pas très actif, si vous avez un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension, du diabète, si vous êtes en surpoids ou si vous avez plus de 30 ans. S'il vous plaît discutez de tout changement nutritionnel avec votre médecin ou diététicien.

- Faites ce programme d'entraînement de « Turbulence Training » pendant 4 semaines, puis passez au prochain programme d'entraînement de « Turbulence Training ».
    - Vous devez commencer par le niveau 1.
- Prenez au moins une journée complète de récupération par semaine (pendant laquelle vous avez droit à des activités plus légères, comme la marche).
- Chaque exercice allant de paire (c'est-à-dire 1A et 1B) constitue une ''super-série".
    - Pour chaque super-série, faites une série du premier exercice (1A) et, sans récupération, commencez immédiatement l'exercice suivant (1B).
- Récupérez pendant une minute après avoir terminé la super-série (c'est-à-dire après 1B).
- **Utilisez le rythme des mouvements désignés dans le tableau suivant pour chaque exercice précis.**
- Ne vous entraînez pas jusqu'à l'épuisement total pendant les entraînements avec haltères, vous devez être capable de faire encore une répétition à la fin de chaque série. En revanche, vous pouvez vous entraîner jusqu' à l'épuisement total pour les exercices avec le poids du corps.
- Terminez chaque séance d'entraînement avec des étirements en vous concentrant sur les zones tendues uniquement.

Echauffement

- N'oubliez jamais de vous étirer.
- Série d'échauffement pour la masse corporelle- Faites cela 2 fois. Utilisez un rythme de 2-0-1 pour tous les exercices où cela est applicable. Ne récupérez pas pendant la série.
    - T-squat - 10 répétitions
    - Pompes avec les mains rapprochées (à genoux) - 8 répétitions
    - Squat une jambe - 8 répétitions de chaque côté
    - Spiderman - 8 répétitions de chaque côté
- Pour un échauffement spécifique, faites 2 séries pour chaque exercice dans un premier temps. Commencez avec 50% puis 75% du poids que vous devez utiliser pour votre série d'exercice. Effectuez 8 répétitions pour chaque série d'échauffement.
- Si vous êtes limité par le temps, réduisez le nombre de séries dans le programme, mais faites toujours un échauffement complet.

Entraînement de « Turbulence Training » : Combinaison d'exercices avec haltères, exercices avec le poids du corps et conseils pour stimuler la perte de graisse.

Circuits d'exercices avec poids du corps/ instructions des Intervalles

Ce programme n'utilise pas les entraînements à intervalles traditionnels. Au lieu de cela, vous ferez un des circuits d'exercices avec poids du corps en suivant après le programme d'entraînement de force. Ce sera votre circuit d'intervalle de conditionnement avec des exercices avec le poids du corps.

Effectuez chaque circuit, sans récupération entre les exercices. Récupérez pendant une minute à la fin du circuit et répétez 2 à 3 fois.

Niveau 1 : Programme du circuit d'intervalle.

N1 Circuit d'intervalle A sur les exercices poids du corps.

- Y-Squat - 12 répétitions
- Fentes en diagonale - 6 répétitions de chaque côté
- Pompes en changeant la position des mains (à genoux) - 6 répétitions de chaque côté
- Spiderman- 8 répétitions de chaque côté
- Jumping Jack - 60 sauts

N1 Circuit d'intervalle B (Exercices corporels)

- Prisoner Squat (Mains derrières la nuque) - 12 répétitions
- Step-up - 10 répétitions de chaque côté
- Pompes - Max Reps - 1 répétition jusqu'à échec musculaire
- Fentes inversées - 8 répétitions de chaque côté
- Squat Thrusts- 10 répétitions.

Niveau 2 : Programme du circuit d'intervalle.

N2 Circuit d'intervalle A (Exercices poids du corps)

- Y-Squat - 15 répétitions
- Grimper de montagne - 12 répétitions de chaque côté
- Pompes déclinées - 8 répétitions
- Soulevé de terre roumain 1-jambe – 6 répétitions de chaque côté
- Burpees - 8 répétitions
- Squat Thrust - 8 répétitions

N2 Circuit d'intervalle B (Exercices corporels)

- Waiter's Bow - 12 répétitions
- Spiderman - 12 répétitions de chaque côté
- Pompes - Max Reps -1 répétition jusqu'à échec musculaire)
- Jackknife avec ballon suisse - 12 répétitions
- Jumping Jacks - 60 répétitions
- Gainage sur ballon suisse - 30 secondes

Exemple de structure de programme

Voici un exemple de programme d'entraînement :

Echauffement avec le poids du corps (cela ne vous prendra pas plus de 5 minutes)

- T- squat - 10 répétitions
- Pompes avec les mains rapprochées (à genoux) - 8 répétitions
- Squat une jambe - 8 répétitions de chaque côté
- Spiderman - 8 répétitions de chaque côté

Entraînement de « Turbulence Training » pour la force - En utilisant le niveau 1 du programme A

1A) Squat avec haltères (8 répétitions) 2-0-1

Sans récupération – enchainez avec:

1B) Pompes surélevées (à genoux) (8 répétitions) 2-0-1

1 minute de récupération

Répétez ce circuit encore 2 fois pour un total de 3 super-séries.

2A) Rowing Haltères (8 répétitions) 2-0-1

Sans récupération – enchainez avec:

2B) Leg Curl au ballon suisse (15 répétitions) 2-0-1

1 minute de récupération.

Répétez ce circuit, encore une fois pour un total de 2 super-séries.

3A) Squat une jambe avec pied avant sur un support (8 reps) 2-1-1

Sans récupération – enchainez directement avec:

3B) Oiseau buste penché (10 reps) 2-0-1

1 minute de récupération.

Répétez ce circuit encore 2 fois pour un total de 3 super-séries.

Exercices avec poids du corps en circuit d'intervalle

- Il est préférable de le faire après l'entraînement de « Turbulence Training », mais vous pouvez le garder pour le lendemain (votre jour de repos) si vous préférez.
- Regardez ci-dessus pour l'ordre spécifique des exercices.
- Assurez-vous d'utiliser le Circuit d'Intervalle spécifique pour chaque séance d'entraînement.

l'aperçu de livre se termine ici

obtenir la version complet:

Roxanne Veilleux

10 CONSEILS

Pour Rester Motivé(e) et Maigrir

Pour de Bon !

www.maigrirsansfaim.com

Par : Roxanne Veilleux

Mise en garde : Les informations fournies par ce site web ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale et ne doivent pas être interprétées comme des conseils ou recommandations médicales. Si une douleur, un problème persiste, contacter votre médecin. Les conseils et menus sur ce site web ne garantissent pas que vous obteniez des résultats attendus. Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement. Les informations présentes ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine. Et en aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aigües ou chroniques. Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé. Le propriétaire de ce site fera les efforts nécessaires pour répondre à vos besoins et attentes mais ne donne aucune garantie de l'actualité, l'exhaustivité et l'exactitude des informations fournies. Le propriétaire de ce site ne sera aucunement tenu responsable de tout dommage de votre dépendant à l'égard de toute information fournie sur ce site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soir sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Vous n'avez pas la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires De *10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon* que ce soit en ebook ou papier livre.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec des lois des droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement. La violation du droit d'auteur est un crime grave avec des amandes à partir de 150 000 $ et plus. Il y a possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Ne prenez pas le risque d'être confrontés aux problèmes juridiques de par la distribution illégale de ce livre.

D'autre part, vous avez la possibilité et la permission d'imprimer 1 exemplaire de ce livre pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel ou sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle

Sommaire

- **Mot de remerciement**

- **Introduction à la motivation**

- La motivation, c'est quoi au juste ?
- Les 3 composantes essentielles pour maigrir sainement et pour de bon!
- Pourquoi perd-on la motivation quand on veut maigrir ?

- **10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon**

- **3 aides supplémentaires pour réussir plus rapidement**

- **Conclusion**

- **Sources**

Remerciement

Merci de vous êtes procuré(e) « 10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon»

Si vous vous êtes procuré(e) cet ouvrage, peut-être avez-vous déjà essayé de maigrir en mangeant mieux, en bougeant plus, en suivant un régime ou une diète, en ayant recours à des produits minceurs, en consultant des professionnels comme les nutritionnistes, les diététiciennes, les entraîneurs ou encore en faisant la même chose que votre copin(e) qui lui/elle, a perdu du poids rapidement?

Malheureusement, malgré vos efforts, vous n'êtes pas parvenu(e) à atteindre réellement vos objectifs de perte de poids ou de condition physique.

Vous avez suivi correctement (on ne peut tout de même pas les suivre 100% du temps) les portions, les aliments à consommer, ceux à bannir, les associations des aliments, les entraînements, la posologie du produit minceur si ou encore les recommandations du professionnel que vous avez peut-être consulté, mais rien à faire!

Vous avez connu tôt ou tard une baisse de motivation et ça y est! C'est reparti pour reprendre les mauvaises habitudes alimentaires, arrêter de s'entraîner et revoir les kilos si difficilement perdus revenir vous hanter.

Ou encore, vous n'avez pas encore vraiment démarré un processus de perte de poids mais vous savez que c'est ce que vous devez faire pour votre santé et votre bien-être.

Seulement, vous ne savez pas par où commencer et vous doutez que vous ayez assez de motivation pour demeurer constant dans les changements, pour commencer à intégrer ces changements dans votre vie, pour recommencer à nouveau (si ce n'est pas la première fois que vous avez essayé de maigrir), etc.

Dans «10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon», vous allez retrouver ces 10 techniques qui vous permettront de trouver et de garder la motivation à son plus haut niveau afin de perdre ces kilos pour de bon cette fois-ci et arrêter votre combat avec ceux-ci!

Je vous souhaite une bonne lecture

Roxanne ☺

Introduction à la motivation

La motivation est le facteur #1 du succès pour atteindre non seulement votre objectif de perte de poids mais tous les objectifs que vous vous mettez dans votre vie (travail, famille, finance, etc).

La motivation est présente chez tous!

Il n'y a personne qui ne peut pas dire qu'il n'a pas de motivation.

Certes, il nous arrive à tous de connaître des diminutions de celle-ci pour diverses raisons, c'est tout à fait normal mais la clé du succès, c'est de relever notre objectif, notre défi au lieu d'abandonner immédiatement et de s'étiqueter le mot «échec» dans le front.

C'est en fonçant et en relevant les défis, même si vous connaissez une baisse de motivation que vous parviendrez à atteindre vos objectifs de perte de poids.

La motivation est quelque chose que nous pouvons maintenir, entretenir et augmenter!

Il y a quelque temps, j'ai envoyé un petit quiz de 10 questions aux abonnés à ma newsletter.

J'ai constaté que la raison principale pour laquelle, les personnes n'avaient pas encore à ce jour, atteint leur objectif, c'est à cause du manque, la diminution ou la perte de motivation ou encore de « volonté ».

C'est pourquoi, en voyant ce besoin de ces milliers de personnes, je vous offre cet ouvrage qui vous permettra de maintenir et d'augmenter votre motivation dans tout votre processus de perte de poids.

Ainsi, vous pourrez affronter tous les obstacles et défis qui se pointeront sur le chemin de la perte de poids et l'atteinte de votre objectif pour réussir une fois pour toute.

Ce chemin pourrait être sinueux par moments mais au moins, vous aurez tous les outils en main pour les surmonter et réussir car c'est ce que vous allez accomplir!

La motivation, c'est quoi au juste ?

Selon le dictionnaire Larousse, la motivation est :

- « Ce qui motive, explique, justifie une action quelconque »
- « Raisons, intérêts, éléments qui poussent quelqu'un dans son action; fait pour quelqu'un d'être motivé à agir » (*ex : elle n'est pas assez motivée pour s'entraîner*)

La motivation est également la composante d'un engagement pour une activité précise comme celle de maigrir par exemple ou encore de manger mieux ou de bouger plus.

« Engagement » est le meilleur mot pour décrire en quoi consiste la motivation.

Lorsque nous sommes engagés, nous avons une parole, un mandat à remplir en quelque sorte.

La motivation détermine le déclenchement d'un agissement, d'une direction avec une intensité variable et en assure la prolongation jusqu'à l'atteinte de l'objectif ou encore l'interruption, soit l'abandon.

Les 3 composantes essentielles pour maigrir sainement et pour de bon!

Avant même de vous donner ces 10 conseils (je vous fais languir encore un petit peu), il est important de savoir que les personnes qui ont réussi à maigrir pour de bon et d'atteindre leurs objectifs de perte de poids ou de remise en forme ont inconsciemment ou consciemment assemblées ces 3 composantes essentielles pour perdre du poids.

L'alimentation

Je veux dire ici de s'alimenter plus sainement.

L'entraînement

Bouger le plus possible à tous les jours en vous entraînant, ou en suivant un programme.

La psychologie

Se motiver mentalement (ténacité, persévérance) aux changements alimentaires et de vie (entraînement), s'encourager et se mettre dans le rythme de cette nouvelle vie que vous entreprendrez.

Pourquoi perd-on la motivation quand on veut maigrir ?

Si vous souhaitez perdre du poids, il faut savoir qu'il faut au moins un minimum de motivation sans quoi, ce processus pourrait être écourté et inefficace. C'est grâce à la motivation que nous passons à l'action en posant des gestes (mieux manger, bouger plus). Quand elle diminue ou s'absente, c'est comme si nous venions de perdre un but, une raison, on se sent mal, notre conscience nous parle et on se sent moins énergique.

À la suite du petit quiz de 10 questions dont je vous ai fait allusion plus tôt, voici les conclusions et vos réponses à savoir pourquoi, les personnes qui veulent maigrir et enfin atteindre leur objectif de perte de poids, finissent par abandonner à cause de la perte de motivation :

- Alimentation trop contraignante ou restrictive
- Aliments indisponibles
- Programme d'entraînement trop demandant et exigeant
- Entraînements ou sports qu'on n'aime pas ou peu
- Sensation d'être obligé(e) de manger ceci ou de faire tel entraînement
- Changement dans votre vie (professionnelle, personnelle, familiale, amoureuse)
- Perte, deuil, séparation
- Déception des résultats
- Résultats pas assez rapides
- Augmentation des charges et responsabilités (trop de soucis)
- Manque de temps pour s'entraîner ou pratiquer un sport
- Ressources financières (baisse des revenus et donc, l'abonnement peut être interrompu)
- Un objectif (que vous vous êtes donné(e)) irréaliste
- Manque de soutien, de coaching
- Manque d'encouragement, de bons commentaires de l'entourage
- Baisse d'énergie
- Maladie ou problèmes de santé
- Motivation de départ pas sincère
- Une source de motivation non pour soi mais pour autrui (*ex: je veux maigrir pour plaire à mon compagnon et non pour que moi, je sois bien avec mon apparence*)
- Manque de ressources humaines (nutritionnistes, diététiciennes, entraîneurs)
- Programme alimentaire ou d'entraînement pas ou peu approprié

10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon!

#1 Trouvez une source de motivation

C'est un point crucial pour persévérer dans vos nouvelles habitudes alimentaires ou sportives et ainsi, continuer à tout mettre en œuvre pour perdre ces kilos.

Il faut vous trouver une source « extrême » de motivation mais ceci étant dit, celle-ci n'est pas la même pour tous car nous avons des besoins, des valeurs et des objectifs différents.

Voici donc une liste de source de motivation. Peut-être en a-t-il quelques-uns qui pourront s'appliquer à vous et si non, vous allez certainement trouver VOTRE propre source de motivation :

- Être plus beau/belle pour un évènement (Noël, l'été, un baptême, un mariage, une réunion d'affaire ou familiale, un voyage, pour son anniversaire, etc)
- Pour reporter les vieux vêtements maintenant trop petits
- Pour se refaire une nouvelle garde-robe
- Pour porter des vêtements « normaux », plus beaux, plus colorées et non grandes tailles
- Pour être en meilleure santé physique, mentale et émotionnelle
- Pour plaire davantage à mon conjoint
- Pour traiter ou prévenir un problème de santé qui pourrait vous tuer
- Pour pouvoir voir mes enfants et petits-enfants grandir
- Pour ne pas mourir à 40, 50, 60 ou même 70 ans
- Pour donner le bon exemple à mes enfants pour ne pas qu'eux aussi, souffrent comme j'ai souffert
- Pour être « comme tout le monde »
- Pour arrêter de me faire regarder « croche » et me faire juger constamment
- Pour être mieux dans ma peau et dans ma tête
- Pour gagner plus de confiance, d'assurance et de joie de vivre
- Pour pouvoir porter les vêtements que je veux sans gêne (ex : maillots de bain)
- Pour vivre plus longtemps et en meilleure santé
- Pour m'accepter enfin et m'aimer de nouveau
- Pour prouver aux autres que je suis capable de maigrir
- Pour pouvoir manger sans me sentir toujours coupable
- Pour arrêter de me sentir honteuse, gênée, de trop, regardée, etc.
- Pour avoir un compagnon prochainement et être aimé(e)
- Pour maigrir rapidement pour arrêter de souffrir

#2 Se donner un objectif réaliste

Chose que je remarque très régulièrement c'est que, lorsqu'une personne décide finalement de prendre sa vie en main en perdant du poids, elle se met la barre très haute dès le début.

Nombreuses sont les personnes qui me demandent de les aider à perdre 10 kilos en 2 semaines.

Ou encore de perdre 30 kilos en 30 jours.

Ces objectifs **NE SONT PAS** réalistes!

Sachant qu'une perte de poids saine (et donc durable) est de 0.5 à 1 kilo/semaine, ces objectifs pour qu'ils soient réalistes, pourraient être de perdre 2-3 kilos en 2 semaines ou encore 4 kilos en 1 mois, ce qui est une belle perte de poids et en plus, vous risquez vraiment moins de reprendre les kilos perdus.

Vous pouvez bien sûr avoir un objectif final comme par exemple de perdre 15 kilos mais il ne faut pas n'avoir que cet objectif en tête.

Vos objectifs ne devraient pas tourner uniquement autour de la perte de poids mais également autour des progrès futurs sur votre alimentation et vos entraînements comme par exemple :

- Manger 1 fruit à tous les jours
- Manger au moins 1 légume vert par jour
- Limiter ma consommation de biscuit à 2 biscuits
- M'entraîner 5 minutes de plus
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Me tenir un journal alimentaire
- Trouver 3 bonnes habitudes que j'ai appliquées à chaque jour
- Etc

Si vous n'avez qu'en tête le poids, le poids et le poids et que, malheureusement vous ne perdez pas assez rapidement (un objectif irréaliste peut-être?) et bien, la motivation pourrait prendre un coup.

C'est pourquoi, donnez-vous un objectif final ou hebdomadaire réaliste mais trouvez-vous également d'autres petits et grands objectifs touchants autre chose que la perte de poids.

#3 Commencez dès maintenant!

Lorsqu'une personne a mijoté cette décision de perdre du poids, de manger plus sainement ou encore de s'entraîner régulièrement, c'est qu'elle est enfin prête à faire le saut et à commencer à intégrer des changements dans sa vie dans le but justement d'atteindre ses objectifs.

Tout comme les personnes qui souhaitent arrêter de fumer, il serait bien de vous fixer une date rapprochée (moins de 2 semaines) pour commencer votre nouvelle vie par ces nouvelles habitudes de vie. Ainsi, vous allez vous mettre en tête que cette journée approche et vous serez plus prêt mentalement à faire ces changements.

Vous pourriez aussi (ce qui serait encore mieux) commencer dès aujourd'hui en commençant par intégrer de petits changements comme par exemple de ne plus manger 2 biscuits au goûter mais de les remplacer par du yaourt et un fruit. Toutes les modifications, petites et grandes, doivent se faire graduellement afin de bien les intégrer dans votre quotidien.

Pourquoi ne pas vous donner de petits objectifs régulièrement comme remplacer votre café avec 2 crèmes et 1 sucre par un café avec du lait 1% et sans sucre ?

Les gros changements dramatiques comme par exemple vous dire de ne plus jamais manger les 2 desserts que vous prenez généralement dans votre journée pourraient s'avérer difficile et les risques de perte de motivation et d'abandon seront plus élevés.

Comme on dit ici, petit train va loin.

Et n'oubliez pas de ne pas uniquement vous fier au nombre de kilos que vous aurez perdu car ce n'est pas toujours la manière la plus efficace pour connaître les résultats.

Utilisez également une courbe de taille pour constater la diminution de votre taille, de la circonférence de vos bras, de vos cuisses, etc.

l'aperçu de livre se termine ici

obtenir la version complet:

GRATUIT

Télécharger

5 aliments coupe-faim avec des trucs pour éviter les fringales

Pour ne pas avoir faim même si tu manges moins

www.en-forme-pour-elle.com

5 aliments coupe-faim avec des trucs pour éviter les fringales et ne pas avoir faim même si tu manges moins

Étienne Juneau

TABLE DES MATIÈRES

A propos de l'auteur

Les protéines

Le quinoa

L'eau

Les épinards

Le chocolat noir

Conclusion

Annexe : verbatim du DVD 5 aliments coupe-faim avec des trucs pour éviter les fringales et ne pas avoir faim même si tu manges moins

À PROPOS DE L'AUTEUR

Étienne Juneau est diplômé en kinésiologie et candidat au doctorat en santé publique à l'Université de Montréal.

Sportif depuis l'âge de 5 ans, il a été 7e au Canada en tir à l'arc chez les moins de 18 ans en 2001. Il s'entraîne en musculation depuis 13 ans et est entraîneur personnel depuis 9 ans.

Il pratique la dynamophilie et son son record au soulevé de terre est 365 livres. Avec Maxime St-Onge et Laura Stevenson, Etienne anime www.en-forme-pour-elle.com depuis 2012.

Parlons de cette difficulté…et de ses solutions!

C'est une préoccupation qui revient beaucoup chez les femmes qui veulent perdre du poids. Je pense qu'on a tous déjà essayé de perdre du poids au moins une fois dans notre vie et ce qui arrive dans ces situations-là c'est souvent qu'on a faim. Donc comment faire pour éviter d'avoir faim? Si tu manges les cinq aliments dont je vais te parler ou 5 types d'aliments qui coupent réellement la faim et qui peuvent t'aider à ne pas avoir faim pendant que tu cherches à perdre de poids. Tu devrais avoir moins faim et ça va t'aider à continuer à suivre ton plan et à maigrir.

Le premier aliment coupe-faim :

Les protéines

Comment et pourquoi ça aide à ne pas avoir faim?

Pour deux raisons :

- Parce que ça coûte cher en énergie pour digérer les protéines : Il y a 25% à 30% des calories qui sont utilisées juste pour digérer les protéines et en tirer les calories.

Quand tu manges 1 gramme de protéines, tu fais entrer 4 calories et tu en dépenses déjà 1 pour digérer ce gramme de protéines. C'est ce qu'on appelle la thermogénèse alimentaire : l'énergie qu'on dépense pour digérer ce qu'on mange.

Donc en fait 1 g. de protéines, ça fournit « net » 3 calories seulement et non 4---Donc déjà là c'est intéressant.

- La deuxième raison c'est que **les protéines, ça rassasie, ça bourre** et pour démontrer ça je vais te parler des résultats d'une étude qui a été publiée en 1999 dans le périodique scientifique ***« Appetite »***. Dans le milieu de la recherche, on sait depuis assez longtemps que les protéines c'est bourrant et que ça coupe la faim.

Le titre de l'étude c'est : « L'effet de 3 dîners »[1]

Cette étude a été conduite en 1999 par 2 chercheurs américains qui ont mesuré chez 12 femmes l'impact d'un dîner riche en glucides, un dîner riche en protéines et un dîner « balancé » : un mélange des 2. Ils ont donc mesuré l'impact sur l'appétit et l'apport énergétique lors du repas suivant.

On a donné à ces 12 femmes pour dîner un repas liquide.

- une première fois le repas riche en protéines : 71.5% de l'énergie du repas provenait des protéines;
- une deuxième fois le repas riche en glucides : 99% de l'énergie du repas provenait des glucides
- et une troisième fois le repas mélangé entre les deux

Donc on donnait ces repas liquides-là au dîner et on regardait quelles quantités de calories que ces femmes-là mangeaient au souper. On regardait aussi, on mesurait

[1] Traduction libre de: *« The effects of high carbohydrate, high proteins or balanced lunch upon later food intake and hunger rating»*, Latner and Schwartz, Yale University, 1999.

l'appétit de ces femmes-là. On leur demandait aussi de dire à quel point elles avaient faim juste avant le souper

Voici les résultats de l'étude :

Les femmes qui avaient mangé le repas composé à 99% de glucides ont mangé 31% plus de calories--donc ont mangé 31% plus que celles qui avaient mangé le repas riche en protéines (à 71.5%). De plus, elles avaient mangé 20% de plus que le repas « balancé » qu'ils appellent, donc un mélange des deux.

- Donc si je mange juste des glucides--du sucre--comparé à si je mange 71% de protéines, je vais manger 31% plus au repas suivant.
- Sous un autre angle : on peut voir un effet de dose-réponse: moins il y a de protéines dans le repas, plus on mange au repas suivant. Et plus on a faim. Donc les résultats vont dans le même sens. Juste avant le souper les femmes qui avaient mangé un dîner riche en glucides (à 99%) avaient plus faim que celles qui avaient mangé un dîner riche en protéines.

La morale de cette histoire-là, c'est que les protéines, ça bourre plus et ça augmente la sensation de satiété. Ça fait qu'on a moins faim. Comme on le voit dans cette étude-là, on a tendance à moins manger.

Plusieurs autres études nous confirment la même chose (sans faire le tour de la littérature scientifique ici) et pour nous, nos plans alimentaires en tiennent compte : pour les femmes qui s'entraînent c'est bon d'avoir l'apport légèrement plus élevé en protéines pour aider à raffermir les muscles

OÙ TROUVE-T'ON DES PROTÉINES?

- Dans le règne animal : les œufs, le lait, le fromage, la crème, les viandes rouges. Les viandes blanches, les volailles et le poisson.
- Dans les sources végétales : les légumineuses, les noix, les graines, les céréales, les légumes et les algues.
    - ∗ Les sources végétales qui en contiennent le plus ce sont les légumineuses et les noix, mais les autres, spécialement les céréales lorsqu'elles sont à grain entier, sont une source non négligeable de protéines aussi.

l'aperçu de livre se termine ici

obtenir la version complet:

Télécharger